Staatl. Bibliothek
nsburg
Med. 833

Med. 833

XII
219.

Tischbuch

zur

Erhaltung und Verbesserung

der

Gesundheit

von

[Johann Victor Friedrich]

F. Schlüter.

Braunschweig 1800.
in der Schulbuchhandlung.

Hundert Jahre soll leben das würdigste meiner Geschöpfe!
Also sprach die Natur, da sie den Menschen erschuf.
Wahrlich er lebte sie noch, die hundert verheißenen Jahre;
Hätte mit Marzipan ihn nicht vergiftet der Tod.

„Das Tischbuch! — soll das etwa die Stelle eines Tischpräzeptors mit Stock und Ruthe vertreten?"

Beinahe!

„Gehorsamer Diener! — Es speiset sich äusserst übel unter der Aufsicht eines Murrkopfes. Der Tisch sey nur der Freude und den Scherzen zugänglich, und jeder finstre Rezensent, der uns die Bissen zählen, bei jedem Bissen, jedem Trunke uns erschrecken will, ist sehr überflüßig, gleich diesem und jedem andern Tischbuche."

Recht! sehr Recht! der Tisch sey nur der Freude und den Scherzen zugänglich! Ich setze hinzu: nur der Erquickung des Lebens sey er geweihet, und eine tüchtige Brustwehr verhüte die Annäherung jener gierigen Rotte, der Krankheiten,

mit dem Tode im Hinterhalte. Dann, o, dann ist jeder Bissenmäkler überflüßig, und ein Tischbuch zu schreiben würde eine lächerliche Bemühung seyn. — Aber ist denn eine solche Brustwehr um unsern Tischen? Dränget sich, statt Freude und Scherz, nicht Sorge, Gram, Zänkerei, Zorn, Groll, oder Ausgelassenheit und Wahnsinn, dränget sich nicht Unvernunft und ihre zahlreiche Brut mannichfachgestalteter Leiden an unsere Tische? — An unsern Tischen, wo wir die natürlichen Ansprüche des Todes auf uns verringern könnten und sollten, — geben wir ihm da nicht der Ansprüche immer mehr? — Der Mensch würde natürlich sehr bald sterben, wenn er nicht äße und tränke, aber er würde viel länger und zufriedner leben, wenn er wüßte:

Wann, was, und wie er essen und trinken muß! — Und dieß weiß der Mensch, — das heißt, der größte Theil, — entweder nicht, oder so undeutlich, daß es für Nichts zu rechnen ist.

Dieser Vorwurf scheint allerdings so kek zu seyn, daß man sich berechtiget halten mögte, ihm keinen Glauben beizumessen. Wie wenig wird man von allen Kentnissen des größten Theiles der Menschen rühmen können, wenn es ihm an solchen Kenntnissen fehlt, an Kenntnissen über Ereignisse, die alle Tage des Lebens vorfallen, an Kennt-

Kenntnissen, die die ganze übrige Thierwelt sehr richtig und vollständig zu haben scheint! — Eine alltägliche, allgemeine Erfahrung kann nur zu jenem Vorwurfe berechtigen, denn er ist in der That sehr hart, indem er den Menschen unter das Vieh herabsezt. — Wir werden ja sehen, ob er Grund hat.

Wie aber in aller Welt ist es nur möglich, daß der Mensch, dieses in so vielen Rücksichten über alle übrigen Thiere erhabene Geschöpf, solche Kenntnisse nicht haben kann? daß er in Dingen irren kann, worin die Thiere nicht irren? daß er da Schaden leiden kann, wodurch jedes andere Thier, wenn es nur nicht aus dem Naturzustande herausgebracht ist, entweder nie oder nur durch ein unglückliches Ohngefähr Schaden leidet?

Diese Möglichkeit ist in der Natur des Menschen, — gerade in seinem über alle übrigen Thiere erhöheten Zustande, — gegründet.

„Wohlan! so laßt uns diesen erhöheten Zustand verlassen; denn er ist gefährlich! — Was hat der Mensch davon, daß Er besser, edler, vollkommener, — oder wie soll man es nennen? — geadelter ist, als das Thier, wenn Er, dieses adeliche Thier, mehr Schulden machen kann

 und

und macht, als dasjenige, welches seinen Acker furchet? wenn sein Adel ihn unglücklicher machen kann, als das unadliche Thier?"

Ganz recht! — der Mensch ist nur geadelter als das Thier, so wie unter den Menschen selbst Einige Adliche, Andere Nichtadliche sind. Bekanntlich aber macht der ertheilte oder ererbte Adel den Menschen noch nicht edel, — sonst würde er ein nie genug zu schätzendes Glück seyn! — und eben so wenig macht der von der Natur ertheilte Adel den Menschen besser und edler, als das Thier, sondern er ist weiter nichts, als eine vergönnte oder gnädigst ertheilte Möglichkeit, mehr und besser zu seyn, als das Thier. — Der Adliche in der Menschengesellschaft hat, vermöge unserer Staatsordnung, einen viel leichteren Weg zum Glücke, als der Nichtadliche oder geringer angeschlagene Staatsbürger. Eben so hat der Mensch, als das adliche Thier unter den andern Thieren, einen viel leichtern Weg und ein weit reicheres Feld der Glückseligkeit vor sich, als alle übrigen lebendigen Wesen um ihn her.

Und irret doch auf diesem Wege? — und leidet doch mehr Schaden, als die Thiere?

Leider! — aber haben wir noch nie nichtswürdige, noch nie bettelhafte Edelleute gesehen?

Edel-

Edelleute, die unwissender, lasterhafter, schuldenbelasteter, und unglücklicher waren, als ihre Dienstleute? Hängt dieß aber nothwendig vom Adel ab?

Eben so wenig, als das Elend, worin ein großer Theil der Menschen rennt, von der Natur des Menschen nothwendig abhängt. — Dieses Elend, dieses mannigfaltige bittere Ungemach ist vielmehr sehr leicht zu vermeiden. Der Mensch ist wirklich geadelter als das Thier, wirklich mit größeren Vorzügen und Fähigkeiten zur Glückseligkeit ausgerüstet, — daran zweifelt Niemand! — und so wie der Adliche, der bei allen ihm vergönnten Vorzügen, bei allen ihm eröffneten Thüren zum Glücke, dennoch nichtswürdig, bettelhaft und geschändet wird, doppelt und zehnfach schuldig da steht, eben so steht der Mensch doppelt und zehnfach schuldig unter allen übrigen lebendigen Wesen der Erde da, wenn es ihm, bei seinen großen Vorzügen, in dieser Welt nicht wohl gehet.

Oder laßt uns diese Sache einmal durch ein anderes Gleichniß erwägen; — denn ich höre schon die bekannte böse Stimme: was helfen dem Menschen seine Vorzüge vor den Thieren, wenn sie ihn nicht bei der Wahl des Guten und Bösen, des Nützlichen und Schädlichen unbetrügbar machen, da doch das Thier unbetrügbar ist? —

Ich

Ich weiß sehr wohl, von wem diese Stimme kommt. — Lächerliche Wollüstlinge! verächtliche Nichtsthuer! ihr! ihr alten Wiegenkinder, die ihr euch nur immer tragen lassen wollet, und nie selber den Fuß aufheben möget! ihr freilich seyd es eben, denen die Vorzüge der Menschheit Nichts helfen, mithin seyd ihr derselben eigentlich nicht werth. Indessen bleibt die Welt nun einmal so wie sie ist, und ihr werdet büßen müssen, bis ihr klug werdet.

Laßt uns also die lebendigen Wesen vergleichen mit mündigen und unmündigen Kindern Eines Vaters. — Was würde der Vater seyn, der seinen mündigen Kindern Alles das, was sie selbst wissen können, immerfort vorspräche, sie immer am Gängelbande oder der Hand umherführte, sie aus und ankleidete u. s. w. —?

Er würde ein schwacher Narr seyn, und mit seiner unüberlegten Zärtlichkeit auch nicht die geringste Achtung verdienen.

Und was würde aus diesen so behandelten mündigen Kindern werden? —

(Verzeihe mir doch, Hoffitte! oder wie du heißest: Urbanität! daß ich gerade in unserer derben Vaterlandssprache so passende Wörter treffe!) — Rangen und Bengel, würden diese

se Mündigen werden; übermüthige, verderbliche Rangen.

Was hingegen würde der Vater seyn, der seinen Unmündigen so viel Selbsthülfe zumuthete, wie den Mündigen, und seinen unmittelbar schützenden und helfenden Arm entzöge, sie sich selbst, ohne Kraft sich zu berathen, überließe?

Ein liebloser, toller, nichtswürdiger Unhold würde er seyn, den das Unglück, das seinen Unmündigen durch Entziehung seiner unentbehrlichen Vorsorge zustieße und zustoßen müßte, laut anklagte und verdammte.

Wie aber, wenn nun der Vater gerecht und weise ist, und den Mündigen, den zur Selbsthülfe vollkommen ausgerüsteten Kindern, seine unmittelbare Handreichung versagt, und diese Mündigen dann ins Verderben rennen; — weß ist die Schuld? — Keinesweges des untadelhaften Vaters! lediglich dieser trägen oder leichtsinnigen Kinder selbst, die noch dazu in ihrem Unglücke nicht einmal Mitleid sondern Verachtung verdienen, da sie ohnehin schon sich als sehr verächtliche Geschöpfe ankündigen, indem sie bei aller Anlage zur Selbsthülfe ewig nach dem Gängelbande schreien. Muß man nicht jenen Fuhrmann in der Aesopischen Fabel für einen Taugenichts erklären, der, da er in

ei-

einen Morast gefahren war, statt Hand anzulegen, die Hände faltete und den Herkules anrufte, ihm zu helfen? —

Wie, wenn nun der Mensch dieses mündige Kind wäre? — Leugnen wird er es doch wohl nicht? sagen wird er doch wohl nicht, daß die Thiere um ihn her mehr Verstandeskräfte haben, als er? — Und dennoch so blind zugreifend? dennoch so häufig in Plagen? —

Entweder also liegt die Schuld lediglich an ihm, weil er seinen Verstand nicht gebraucht, um wohl und glücklich seinen Weg durch dies Erdenleben zu machen; oder die Natur auf diesem unsern Weltkörper ist durchaus so beschaffen, daß es dem Menschen auch bei dem besten Gebrauche seiner Geistes, und Körperkräfte schlechterdings unmöglich bleibt, sich ohne anhaltende und peinliche Widerwärtigkeiten gleichsam hindurch zu arbeiten.

Das letzte wäre nun freilich ein rechter erklecklicher Grund für den Menschen, seinen Bankerott als nothwendig und unschuldig darzustellen, und die Schuld auf Gott, — auf die böse Nothwendigkeit, auf das blinde Ohngefähr, — zu werfen. Schlimm aber, daß dieser Grund so bodenlos ist! — Diese Bodenlosigkeit wird sogleich erkannt, sobald

bald jene Menschen auftreten, die mit heiterer, dreister Stirn und lauter, sicherer Stimme sagen: Unser Wohlbefinden, unsere ungeschwächte, langedauernde Gesundheit, unser fröhliches Alter — ist die Folge unsers Gehorsames gegen unsere Vernunft! —

Giebt es etwa solcher glücklichen Menschen nicht? — Zwar ist ihre Anzahl, leider! immer nur ein Häuflein gegen das große Heer derer, welche die Strafe ihrer Thorheit tragen; allein es giebt solche Menschen doch, und hin und wieder stehet Einer oder der Andere darunter, der, nachdem er zuvor durch Nichtgebrauch seiner Vernunft in mancherlei körperliches Elend gerieth, erschüttert durch diese Folgen, den Versuch machte, auf den rechten Weg umzukehren, und dem dieser Versuch, trotz der beträchtlichen Fortschritte auf dem Wege der Unvernunft und des Elendes, so glücklich und so belohnend gelang, daß er selbst und andere, über das Heil und die große Kraft zur Erlösung vom Uebel, die der Gehorsam gegen die Vernunft hat, erstaunen müssen. — Traurig aber, daß man noch erst darüber erstaunet, und die Sache nicht als etwas sehr Bekanntes und Gewisses allgemein anerkennen kann und will.

Es leuchtet indessen aus diesem errungenen und verdienten Wohlseyn jener Menschen deutlich ein, daß der Grund unserer Plagen nicht in der Natur

der

der Welt, worin wir gesetzt sind, liege; sondern lediglich darin, daß wir uns die Mühe nicht geben, unsere eigene Natur und die der uns umgebenden Welt kennen zu lernen und beide in Uebereinstimmung zu bringen, welches wir doch können, und sollen.

Dem unmündigen Kinde der Erde, dem Thiere, kann eine solche Verpflichtung nicht zugemuthet werden. Die Anlagen und Kräfte hingegen, die wir bei dem Menschen wahrnehmen, lassen vermuthen, daß eine Glückseligkeit für ihn auf Erden vorhanden seyn müsse, deren das Thier niemals fähig werden kann, und der größte und wichtigste Theil dieser Glückseligkeit ist ohnstreitig das Gefühl, eigener Schöpfer und gewissermaßen Herr dieses erfreulichen Zustandes zu seyn. — Weder ungemeiner Verstand noch besondere große Wissenschaft, sondern der bloße, schlichte Menschenverstand gehöret dazu, um diese Wahrheit einzusehen und anzuerkennen. — Der Mensch ist nicht, was er seyn kann und soll, ist nicht ganz Mensch, sondern steigt von seiner höheren Stufe des Daseyns herunter zu den Thieren, wenn er der ihm bestimmten Glückseligkeit: — Schöpfer und gewisser Besitzer seines Wohlbefindens zu seyn! — nicht theilhaftig wird oder die Fähigkeit dazu nicht kennt oder gar verkennt.

Ob

Ob nun gleich, — schlimm, daß man es sagen muß! — die Anwendung der Vernunft und die Bewerbung um jene eigentlich menschliche Glückseligkeit eine so ungeheuer schwere Sache zu seyn scheint, daß in der That dem größten Theile der Menschen vielmehr mit einer solchen Heruntersetzung in das Thierreich, mit einer Beraubung ihrer Mündigkeit, gedient seyn würde; so geschieht ihnen doch, bei aller eigenen freiwilligen Entsagung ihrer Ansprüche, der Wille nicht. Der Weltherrscher hat sie für mündig erklärt und bleibt unabänderlich dabei. In der Welteinrichtung wird ihrem Unsinne zu gefallen nicht ein Tropfen Wassers anders geleitet, und ohne Schonung wird von ihnen das zu thun gefordert, was von Mündigen gefordert werden kann. Ihre freiwilliges Herabsteigen zu den Thieren kann ihnen daher Nichts gewähren, als ein erbärmliches Leben. Die Vorsorge, die den Thieren nöthig ist, kömmt diesen nach dem Zustande der Thiere gelüstenden Menschen nicht zu. Sie bleiben Menschen, wenn sieauch noch so große Lust haben, Thiere zu seyn!

Betrachten wir aber die Menschen im Ganzen, so finden wir offenbar in Rücksicht der Mündigkeit, oder ihrer Vernunft, daß sie alle zwar damit ausgerüstet sind, aber nicht alle in gleichem Grade. Wir können in der That Menschen sehen, die von

Natur dem Thierreiche näher sind, wir können natürliche Stufen von da herauf bis zu der eigentlichen Höhe des ausgebildeten Menschen bemerken: Allein diese Stufen sind natürlich, die Natur hat diesen tiefer jenen höher gestellt. Die Natur ist aber nicht ungerecht, und der von ihr tiefer gestellte Mensch hat auch die Verpflichtung nicht auf sich, nach dem Ziele jener höheren Menschenglückseligkeit zu streben, und wird von ihr beinahe so viel, als das Thier, unterstützt. — Im Ganzen genommen sind daher die Dummen, die Trägfühligen, so wie auch die sogenannten wilden Menschen, denen Noth und Leidenschaft, — die Eltern der Cultur, — ihre Roheit noch nicht abgeschliffen haben, in Rücksicht ihres körperlichen Wohlbefindens weit besser daran. Sie können sich den mehrsten Zufällen dieses Lebens ganz unbedingt, unbesorgt und ungefährdet überlassen, und sie haben viel weniger Feinde in der Natur, die ihnen holder zu lächeln scheint.

Wenn daher diese Stufe, worauf der Wilde und der Dumme stehen, der eigentliche angemessene Standpunkt des Menschen wäre, den er, gewissermaaßen nur aus Vorwitz überschritte, oder vom Zufalle darüber hinausgeführt und gestoßen würde; so hätten wir Recht zu dem Wunsche und Ausrufe: Laßt uns umkehren! laßt uns dumm, laßt uns

Wil-

Wilde werden! denn ihnen ist wohlgebettet! Für Menschen edlerer Art paßt diese Natur nicht! —

Allein jene Stufe, worauf der Wilde und der Dumme stehen, ist nichts weniger, als der für den Menschen festbestimmte Standpunkt ihres Daseyns. Es ist uns schlechterdings keine Offenbarung irgend eines nicht zu überschreitenden Zieles in Hinsicht unserer Veredelung gegeben, vielmehr eine gränzenlose Erlaubniß, so weit zu steigen, als wir können. Ewig und unauslöschlich glühet dieser Trieb in jedes Menschen Brust, wenn er nicht wahnsinnig ist, das heißt, die stärksten Störungen in seiner Menschennatur erlitten hat.

Wenn wir aber nun diesen unauslöschlichen Trieb, immer weiter zu steigen, erfüllen, — was kann uns dabei widerfahren?

Wir können in dem Wege uns irren! — Irrthum aber, Verfehlung des rechten Weges, muß uns unvermeidlich Nachtheil bringen, muß uns auf Wege führen, wo nicht allein kein Heil, sondern schlechterdings Unheil — Krankheit, kränkliches Leben, früher Tod, — und mehr noch als dies, — Verderbung unserer Sittlichkeit, Verpestung unseres Gemüthes durch falsche Grundregeln, für uns zu erwarten ist, und uns unglücklich macht.

Ein solches Benehmen läßt sich sehr wohl mit dem Gange eines Menschen vergleichen, der — einen nicht deutlich erkennbaren, vom Walde bedeckten Berg, ersteigen will, und anstatt immer gerade hinaufzusteigen, jetzt hinauf klimmt, — Etwas freiere Aussicht genießt, aber dann plötzlich wieder hinunter taumelt und von Dornen zerpeitscht in Sumpf und Morast stürzt, aus dem er sich nicht mehr zu retten weiß.

Indem wir unsere Kenntnisse vermehren, so steigen wir zwar einerseits über die Stufe des Dummen und Wilden empor, wenn wir aber dabei diese Kenntnisse und unser Willensvermögen nicht in Uebereinstimmung bringen, das heißt, wenn wir unser Willens- und Begehrungsvermögen nicht eben so durch Vernunft berichtigen, wie die erlangten Kenntnisse, ihre Menge und ihre Art, es nöthig machen, so ist das so gut, als wären wir gar nicht weiter gekommen, denn durch blosse Vermehrung der Kenntnisse wird der Mensch nicht veredelt, sondern um dadurch, daß er seine Vernünftigkeit stärkt, kann er glüklicher werden. — Das bloße Wissen kann ja nicht glücklich machen! Was hilft es dem Bewohner der Bettlerhütte, wenn er weiß, daß es schöne und bequeme Palläste gibt? was hilft es dem

Kran-

Kranken, wenn er weiß, daß Gesunde sind? was hilft es dem Trunkenbolde, dem Selbstschänder, wenn sie wissen, daß Trunkschwelgerei und Selbstschänderei Geist und Körper zerstörende Laster sind, und doch sich nicht aus den Klauen dieser Verwüster loswinden können? —

Die Menge und die Art der Kenntnisse, sie mögen nun bloß Sinnenerfolge oder reine Verstandeswirkungen seyn, bestimmen aber unerlaßlich die Verpflichtungen, die ein Mensch auf sich zu nehmen hat, und, vermöge der unzerstörbaren Weltordnung, die Strafwürdigkeit der Pflichtverletzungen. Je mehr daher ein Mensch an Kenntnissen wächst, desto gefährlicher, daß ich so sagen mag, ist seine Stelle, aber allerdings auch desto ergiebiger an Freuden. Beides, Glück und Unglück, steht um so mehr in unserer Hand, je mehr wir wissen. Mit jeder neu erworbenen Kenntniß reißt ein Faden in dem Gängelbande, woran der Weltregierer seine Geschöpfe leitet; mit jedem zerrissenen Faden dieses Gängelbandes treten wir weiter in den Zustand der Freiheit; wir werden immer mehr unsere eigenen Herren, — unsere eigenen Seligmacher oder Verderber; wir werden immer mehr versucht. Fallen wir, so fallen wir tiefer; steigen wir, so steigen wir höher, — als diejenigen, die weniger Kenntnisse haben, — und haben

hen endlich, — denn dahin soll es kommen! — Keinen, den wir, wenn wir unglücklich sind, anklagen könnten, keinen, dem wir, wenn wir wohl sind, es zu verdanken brauchen, — als uns selbst. — Der Knecht, der seines Herren Willen weiß, und ihn dennoch nicht thut, ist natürlich, doppelter Streiche werth.

Es ist daher gar nicht zu verwundern, daß Uebel und Unglück weit häufiger unter solchen Menschenvölkern angetroffen werden, die an Kenntnissen reicher sind, als unter rohen Kindern der Natur; es ist gar nicht zu verwundern, daß der Dumme, der Kenntnißarme, leidenfreier leben kann, als der Gelehrte oder Kenntnißreiche; denn die Weltordnung richtet sich nicht nach dem, was ein Mensch weiß, sondern sie ist so eingerichtet, daß sie dem, was er — Pflichterfüllend oder Pflichtvergessend, — thut, gemäß ist. Es ist unmöglich wohl oder glücklich zu seyn, wenn unser Thun und Lassen unsern erlangten Kenntnissen nicht entspricht.

Unser Vergehen, unsere Strafwürdigkeit, und folglich unser Uebelbefinden würde noch viel größer seyn, wenn wir den in uns gelegten Trieb, an Kenntnissen zu wachsen schlechterdings unterdrücken, alle Gelegenheit zur Bereicherung unsers Verstandes geflissentlich fliehen, und uns um gar keine, weder

der sinnliche noch geistige, Ausbildung bekümmern wollten, aus Furcht, daß wir bei größerer Ausbildung einen schwerern Stand in der Welt haben müßten. Ein Mensch, der sich selbst oder seinen Sohn durch frühes Brandtweintrinken oder andere gewaltsame Mittel im körperlichen Wachsthum absichtlich zurück hält und mit Fleiß auf eine Krüppelgestalt losarbeitet, um Sicherheit vor einer befürchteten Anwerbung unter die Soldaten zu erlangen, würde beiweiten nicht ein solches Verbrechen begehen, als derjenige, der mit Fleiß allen Trieb nach Kenntnissen zu unterdrücken suchte.

Glücklicherweise aber kann der Mensch ein solches Verbrechen wohl nicht begehen. Schwärmerische Feinde der Unnatur und der Uebel die im Gefolge einer gekünstelten Lebensweise erscheinen, pflegen wohl mit dem ehrlichen Rousseau recht herzlich die Umkehr in den rohesten Naturzustand zu predigen; allein bei diesem Predigen bleibt es auch. Sie begehen ihr Verbrechen nur im Rausche und Traume, nur mit Worten; in der That aber nicht. Kenntnisse, Bereicherung ihres Geistes, sind ihnen eine viel zu große Wollust, als daß sie selbst je im Ernste daran denken sollten, davor zu fliehen, und sich mit Fleiß in die Nacht der so so gepriesenen Unwissenheit zu stürzen. — Wenn indessen dem Menschen die Macht genommen ist, dem

Zwecke seines Daseyns, nämlich der Ausbildung seines Geistes, so schnurgerade entgegen zu handeln, und den ihm vorgezeichneten Weg aufwärts, in einen Weg unterwärts zu verkehren; wenn er sogar niemals die ernstliche Absicht haben kann, dieses zu unternehmen; so geschiehet es doch leider zu häufig, obgleich nicht in dieser Absicht, daß er seinen Schritt auf dem Wege zur Vollkommenheit so fürchterlich lähmt, daß zwischen den Lebensjahren vieler Menschen und zwischen dem Anstande worin sie sich von der rohen Thierwelt befinden, schlechterdings kein Verhältniß zu finden ist; so überaus wenig sind sie fortgerückt. — Dieses kann aber ebenfalls nie durch bloße freiwillige Entziehung von der Möglichkeit, Kenntnisse zu erlangen, geschehen; denn so lange der Mensch nur bei Sinnen ist, kann er in keinem Augenblicke leben, ohne irgend eine Bereicherung seines Verstandes zu erfahren, durch die ihn immerdar umgebenden Einwirkungen seines eigenen Körpers und der äussern Welt: aber er kann sich in einen Zustand versetzen, wo diese, uns gleichsam aufgedrungenen Belehrungen, theils nur sehr oberflächlich theils unordentlich und widernatürlich zu seinem Geiste dringen und bald nachher so aus seinem Gedächtnisse verschwinden, daß sehr oft nicht die geringste Spur davon übrig bleibt. Wenn nun ein solcher Zustand sich vielfältig ereignet, so überdenke man die gro=

große Summe des Verlustes am eigentlichen Leben, der daraus entsteht. Denn was wir nicht erleben das haben wir eigentlich gar nicht gelebt, und Alles, was in unserm Geiste keine Spur des vorigen Daseyns hinterläßt, das haben wir nicht erlebt, nicht anders, als wie ein Baum, ein Felsen, etwas erlebt. — Wer nur ein wenig nachdenken will, muß sehr leicht begreifen, daß dieses der Anlage des Menschen und dem Zwecke seines Daseyns so ganz entgegengesetzte, häufige Stillstehen in der Ausbildung offenbar auf verschiedene Weise höchst nachtheilig werden müsse. — Dieses Stillstehen, dieses Einschlafen des Geistes kann aber durch verschiedenes widernatürliches Benehmen verursacht werden, am gewöhnlichsten aber durch Nachgiebigkeit gegen heftige Leidenschaften, durch Gewöhnung an berauschendes Getränk und andere betäubende Dinge, z. B. das Opium, bei den sogenannten Opiumsbrüdern unter den Türken. —

Wenn ich zuvor sagte: daß das Wissen den Menschen eigentlich nicht glücklich mache; so bleibt dieß zwar gewiß; aber — wer hilft uns denn, wenn uns Kenntnisse nicht helfen? da wir uns selbst doch helfen sollen?

Unmittelbar, unbedingt, macht kein Wissen glücklich, selbst wenn es in solchen Kenntnissen besteht, die uns entdecken, was uns ein Heil, und was uns ein Verderben ist. Wenn wir diese Kenntnisse nicht beherzigen, so helfen sie uns nicht allein nicht, sondern sind vielmehr die Beförderer unseres Schadens, indem jede Kenntniß dieser Art, selbst die leisere Ahndung vom Guten und Bösen, vom Nützlichen und Schädlichen, uns in uns selbst zur Beherzigung und Ausübung dieser Kenntniß unerlaßlich verpflichtet, mit welcher Verpflichtung auch die Ordnung der uns umgebenden Welt, folglich unser Wohl und Weh, unzertrennlich zusammen hängt.

Aber woran liegt es, daß ein Mensch die Kenntnisse, die ihm entdecken, wo ein Weh und wo ein Heil für ihn ist, nicht beherziget, und folglich, nicht bei den Vorfällen dieses Lebens von ihnen geleitet und gesichert wird?

Die Schuld davon auf eine angestammte Bösartigkeit der menschlichen Natur zu schieben, haben wir nicht nöthig, da ohnedieß jene Bösartigkeit, — das Wort nach wahrer Bedeutung genommen, — ein die Vernunft empörender Gedanke ist; wir sind ja aber nicht reine Geister, wir sind ja sinnliche Geschöpfe, und es ist daher unvermeidlich, daß wir theils nicht Alles genau wissen, theils Vieles

sehr

sehr leicht wieder vergessen, und dieß um desto leichter, je weniger genau, je oberflächlicher unsere Kenntnisse sind, wie dieß leider sogar bei solchen Dingen der Fall ist, welche die auffallendste Wirkung auf unser Wohl oder Weh haben und täglich beweisen.

Laßt uns daher nur Alles, was uns nützen oder schaden kann, recht genau, recht vollständig und anschaulich begreifen und mit Aufmerksamkeit überdenken, so wird die, ohne Leugnung eines gerechten Schöpfers und Regierers der Welt nicht abzuleugnende, in uns befindliche, nur schlummernde und oft irrende, Liebe zum Guten uns den rechten Weg, vor allen mit Schuldbehafteten Leiden, sicher vorüberführen. Lasset nur uns unserer Mündigkeit aus allen Kräften bedienen, unsere große Fähigkeit so Vieles zu lernen und zu wissen gehörig anwenden; so werden wir bald aufhören, den Zustand der Unmündigen, der Thierwelt und des rohen Wilden, zu beneiden, wir werden über das Feld der Glückseligkeit, das uns vorzugsweise geöffnet ist, erstaunen, und mit unserm zugetheilten Lose sehr zufrieden seyn.

Die Vernunft des Menschen ist in der That ein hinlänglicher Ersatz für den Instinkt oder Naturtrieb, der den Thieren mitgetheilt ist. Der Mensch sollte sich vielmehr etwas darauf zu Gute thun,

das

das er, leider, nicht thut! er sollte in seiner Vernunft das Unaussprechliche, das Gottähnliche, erkennen und werth halten! er sollte sich immer mehr des Glaubens versichern: daß durch blosse Vernunft der richtige und erfreuliche Lebensweg gefunden werden könne, ohne auf die Belehrung der Erfahrung zu warten! — so, wie ein verständiger Reisender in seiner richtigen Landkarte genug hat, um sich dahin zu finden, wohin er zu kommen wünscht, ohne nöthig zu haben, den Weg erst zu machen, um gewiß zu seyn, daß er nach dem gewünschten Orte führe. Wenn aber der Mensch sich beträgt, wie ein unverständiger Reisender, der auf seinem unbekannten Wege die ihm mitgegebene richtige Landkarte nicht befragt, und deßhalb nothwendigerweise viel leichter den Weg verfehlt als daß er ihn zufällig treffen sollte, und daher alle Beschwerlichkeiten durch diese Verirrungen erfahren muß, — wenn, sage ich, der Mensch sich also beträgt, wenn er die richtige Wegweiserin, seine Vernunft, in allen Ereignissen dieses Lebens nicht zu Rathe zieht, wenn er nur immer aufs Gerathewohl greift, und die Welt gleichsam für einen mit Nieten und Treffern gefüllten Glückstopf hält; — so muß er natürlich unter die Zucht einer viel ernsteren Wegweiserin kommen, unter die Zucht der strafenden Erfahrung. Häufig, sehr häufig wird er Nieten greifen, da er, wenn er nur

nur hätte die Augen aufthun wollen, sehr leicht diese Nieten würde vermieden haben. Er wird langsam und mit Schmerzen dasjenige lernen müssen, was er geschwinder, sicherer und unter steter Belohnung hätte lernen können.

Was werden wir aber von unsern Geschlechte denken müssen, wenn wir gewahr werden, daß auch selbst diese strenge Zuchtmeisterin, die Erfahrung, sehr wenig ausrichtet, um uns auf dem rechten Wege zu erhalten?

Laßt uns auch hier nicht an angestammte Bösartigkeit und freiwillige Verstocktheit des Herzens oder Geistestaubheit glauben! — Die Erfahrung züchtiget zwar, allein sie ist stumm. Indem sie die Vergehungen gegen die Weltordnung straft, sagt sie uns nicht zugleich, wo und wie wir uns vergangen haben; dieß muß uns unsere Vernunft sagen. Denn eben dieses, daß wir durch unsere Vernunft Herren der Erde und unserer Glückseligkeit werden sollen, eben dieses ist ja der einzig denkbare Endzweck der Weltordnung für uns, der einzige Endzweck der Züchtigungen die uns durch die Ruthe der Erfahrung zugetheilt werden.

Es würde aber, bei der Voraussehung, daß der Zeitpunkt, wo die Vernunft alleinige Herrin und Führerin der Menschen wäre, so unbestimmbar ent-

entfernt ist, daß es sogar zweifelhaft bleibt, ob es je mit uns dahin kommen mögte, — bei dieser Voraussehung, sage ich, würde es sehr schlimm für uns seyn, wenn zur Erreichung und Erhaltung des Wohlseyns jeder Mensch die Schläge der Erfahrung, die ein Anderer vor ihm bekam, ebenfalls erst bekommen, wenn Jeder für sein Theil die ganze böse Schule durchgehen müßte, ehe er auf den rechten Weg käme. An Beförderung und Ausbreitung der Glückseligkeit dieses Lebens ins Allgemeine wäre alsdann besonders nicht zu gedenken. Unter diesen Umständen würden wir Recht haben uns über unsern unseligen Zustand, gegen den Zustand der unvernünftigen Thiere gehalten, zu beklagen, und uns in der That für ein ohne Schuld verwahrlostes Geschlecht, für ein Versehen in der Schöpfung zu betrachten. — Aber siehe da, wie groß und herrlich ausgestattet jetzo der Mensch sich über die Thierwelt erhebt! Welche Fähigkeit des Verstandes ist ihm gegeben, so, daß auch dem Trägesten, der im Gebrauche seiner eigenen Vernunft zur Auffindung des rechten Lebensweges fast Alles versäumet, dennoch der Weg zum Wohlseyn so leicht gemacht wird. Der Mensch allein ist im Stande die Erfahrungen seines Nebenmenschen zu benutzen, und seine eigenen Erfahrungen dem Andern mitzutheilen. So kann der Eine von dem Andern lernen, der Eine den Andern warnen,

und

und so erscheint der Weg durch dieses Leben nicht mehr wie ein einzelner einsamer Fußsteig, den jeder Wanderer allein vollenden muß, auf dem ihm Keiner, der Kunde geben könnte, begegnet; sondern er ist einer Heerstraße gleich, auf welcher unablässig Reisende, versuchte und unerfahrene, sich befinden, und wo der Unerfahrene Gelegenheit genug hat, Kenntnisse von den Gefahren, die ihn treffen können, zu erlangen, und diesen Gefahren auszuweichen, wenn er nur hören und folgen will.

Daß dieses Hören und Folgen aber Pflicht sey, wer untersteht sich, daran zu zweifeln? — Dahingegen ist es ebenfalls heilige Pflicht, für den Versuchten, für den, der Kenntniß von irgend einer Gefahr hat, in die wir auf dem Lebenswege stürzen können, zu warnen, so viel er kann. Es ist ein Verdienst um die Menschheit. Ja sogar ein bloßer Nachrufer jener Warnungen nimmt Theil an diesem Verdienste, da die Sache selbst, — Beförderung und Sicherstellung der menschlichen Glückseligkeit, — nie zu emsig betrieben, nie zu oft wiederholt werden kann. In allen andern Unternehmungen im Fache des menschlichen Wissens, von denen aber gerade das eigentliche Wohlseyn des Menschen nicht unmittelbar abhängt, könnte man vielleicht mit einigem Scheine Rechtens eine zu häufige und besonders gleichförmige Wiederholung tadeln; (obgleich auch hier Anmassung des

Ta=

Tadelrechtes nicht immer ohne den Vorwurf einer höchst unbilligen Gewaltsucht bleibt,) allein das Wohlseyn ist eine zu allgemeine Sache, alle Menschen können und sollen daran Theil nehmen, alle Menschen aber können nicht die Stimme, den Unterricht, eines oder einiger Wenigen vernehmen, theils ihrer wirklichen Menge, theils ihrer höchst verschiedenen Fassungskräfte wegen, und es würde daher eine der ausgezeichnetesten Verachtung blosgestellte Ungerechtigkeit seyn, wenn man auch selbst den geringsten Beitrag zur Belehrung über den rechten Weg des Lebens, (wenn diese Belehrung nur nicht falsch ist!) darum mißbilligen wollte, weil solcher Belehrungen schon andern vorhanden sind.

Nirgends aber ist Belehrung und Wiederholung Vervielfältigung, Verbesserung dieser Belehrung nöthiger, als da, wo die Gelegenheit zu Irrthum und Weh am häufigsten ist; da, wo das Verderben sich am schönsten verlarvt, am billigsten lokket; und wo geschieht dies häufiger, als an unsern Tischen?

Wohlan denn, laßt uns lernen: wann, was, und wie wir essen und trinken sollen, um Leben und Labsal, nicht aber Krankheit und Tod von unsern Tischen zu holen. Laßt uns hören, was Vernunft und Erfahrung darüber sagen.

Erstes Kapitel.

Von der Zeit des Essens und Trinkens.

---

§. 1.

Was bewegt uns zum Essen und Trinken?

Daß nicht Mancher über diese Frage lachen und spötteln werde, ist gar kein Zweifel. Es giebt gar viele wichtige Dinge, die der Mensch zu wissen, die er gleichsam in beiden Händen fest zu haben glaubt, und von denen er, wenn es zur Untersuchung kommt, erbärmlich wenig weiß. Was bewegt uns zum Essen und Trinken? — Hundert Stimmen werden sogleich rufen: Natürlich, Hunger und Durst! — Wie, wenn dies nun nicht wahr wäre, nicht recht geantwortet? — Und allerdings ist es nicht recht geantwortet! — Hunger und Durst sollte uns zum Essen und Trinken bewegen; aber kennen wir etwa keine andere Bewegungsgründe? — O! wenn geschähe, was geschehen soll, wer würde dann noch belehren wollen? —

Allerdings sollte uns blos die Nothdurft zu Speise und Trank führen, so wie das Thier dahin geführt wird, aber wir kennen ja, leider, noch

zwei andere Nöthigerinnen: Ueppigkeit, und die alte Amme, aus deren Leitbande zu entwischen so schwer ist, — die liebe Gewohnheit.

Wenn nun blos die Nothdurft uns treiben sollte, zu essen und zu trinken, — wie die Vernunft sogleich, auf die leiseste Frage, dieß gebietet, — so versteht es sich von selbst, daß der Erfolg vom Essen und Trinken, welches aus andern Bewegungsgründen geschieht, schlechterdings ganz anders für uns ausfallen müsse. Ist der Erfolg des Essens und Trinkens aus Nothdurft ersprießlich für uns, so wird er schlechter seyn müssen, wenn wir aus bloßer Ueppigkeit oder Gewohnheit Speise und Trank genießen.

§. 2.

Vom Zwecke des Essens und Trinkens.

Klügelnde Prasser könnten vielleicht versuchen, die Nothdurft von der Stelle der obersten Gesetzgeberin für ihre Tische hinunter zu vernünfteln, — (eine sehr gewöhnliche Verfahrungsart unter den Menschen, daß sie, trotz ihrer inneren Ueberzeugung, sich selbst einen blauen Dunst vormachen, um die Wahrheit nicht zu sehen, wenn sie ihnen zu ernst erscheint, und sie keine Lust haben, ihr gehorsam zu seyn.) Allein diese klügelnden Prasser mö-

mögen denn auch versuchen, wenn sie können, den eigentlichen Endzweck, des Essens und Trinkens aus seiner unerschütterlichen Oberstelle wegzuklügeln.

Welches ist dieser Hauptzweck?

Kein anderer, als die Erhaltung unseres Lebens. Alles andere kann schlechterdings nur Nebenzweck seyn. Ueppigkeit, Gewohnheit und andere verwandte Bewegungsgründe haben alle nur einen Nebenzweck, der, wenn er an die Stelle des Hauptzweckes gesetzt wird, nicht anders als widernatürlich seyn, nichts als Unordnungen und Unheil zur Folge haben kann, indem der Hauptzweck, die gehörige Erhaltung des Lebens, auf diesem Wege verfehlt wird.

§. 3.

Was ist die eigentliche Erhaltung des Lebens?

Die aus der Verbindung unsers Körpers mit einem empfindenden, denkenden Wesen entstandene wechselseitige Einwirkung und Thätigkeit und die davon abhangende Ausbildung beider Wesen, — das heißt, das Leben, — hat, wie alles Leben in der Natur, selbst wie sogar der eigentliche unbelebte, aber organische, Pflanzenzustand, sein, aus den Gesetzen und Einrichtungen des organischen Körpers

pers mögliches Ziel der Dauer. (In meinem Gesundheitskalender habe ich, wie mir däucht, nicht verwerfliche Gründe dargelegt, welche es kaum zweifelhaft lassen, daß die Dauer unseres Lebens hundert und ein und zwanzig Jahre seyn könne und solle.) Damit aber dieses mögliche Ziel der Lebensdauer nicht näher gerückt werde, — ich sage näher! denn das Weiterhinausrücken, als es den Gesetzen und Kräften der Organisation überhaupt nachstehen kann, wird nur die Sache Gottes seyn können, durch außerordentliche Vorkehrungen, die aber keine Regel sind, das Näherrücken hingegen ist unsere Sache; — und damit dies also nicht geschehe, so ist nothwendig, daß die Kräfte und Werkzeuge unserer belebten Maschine weder zu sehr erhöhet und angegriffen, noch zu wenig geübt werden und gleichsam durch Ueberlast und Trägheit verrosten. Im ersten Falle gehet es uns, wie einer Pflanze, die vor Uebermaaß des Sonnenlichtes verdorrt; — das Leben fliegt gleichsam davon; — im andern Falle gleichen wir der Pflanze, die vor Uebermaaß des Regens verweset, — das Leben wird niedergedrückt.

Beides, die übermäßige Erhöhung des Lebens und die Betäubung desselben, kann nun durch verschiedenes fehlerhaftes Benehmen hervorgebracht werden; allein wir wollen unsere Augen jetzt bloß nach unsern Tischen richten.

Oh:

Ohne Nahrungsmittel ist die Erhaltung des Lebens, wie sie seyn soll, nur, daß ich so sagen mag, einige Augenblicke möglich. In jeder Minute verliehrt der Körper etwas von seinen Bestandtheilen. Dieses Etwas aber ist nun entweder von der Beschaffenheit, daß es dem Körper hinfort überlästig oder nachtheilig werden kann, und also nicht in ihm bleiben darf, oder es ist von der Beschaffenheit, daß es zur guten Erhaltung der Maschine noch vollkommen geschickt genannt werden kann, und also eigentlich ihr nicht entzogen zu werden brauchte, wenn nicht die Gesetze des organischen Lebens, der beständige Umtrieb der Säfte, diesen Mitverlust an tadellosen, brauchbaren, höchstnöthigen Bestandtheilen unvermeidlich machten. — Es ist demnach sehr nothwendig, wenn die Maschine bestehen und das Leben fortdauern soll, daß diese guten, höchstnöthigen Bestandtheile, die der Maschine entzogen worden sind, ihr wieder gegeben werden.

Die Erhaltung des Lebens besteht also eigentlich, oder vielmehr ganz allein, darin: daß die verlohren gegangenen guten und edlen Bestandtheile des Körpers wieder ersetzt werden. Es folgt also, erstlich, von selbst: daß die untauglichen und schädlichen Stoffe, die zur Wohlfahrt des Lebens, aus dem Körper entfernt werden, nicht wieder hinein-

ge-

gebracht werden sollen. — Zweitens aber ist auch erforderlich: daß selbst von den guten und edlen Bestandtheilen nicht mehr in den Körper gebracht werde, als er bedarf. — Es ist wahrlich kein Kopfbrechen nöthig, um die in der Natur der Sache gegründete Unabänderlichkeit dieser Gesetze einzusehen, oder es als unumstößlich zu finden, daß bloß die Nothdurft als oberste Gesetzgeberin für Speise und Trank und den dadurch beachsichtigten Zweck, nähmlich die gute und möglichst längste Erhaltung des Lebens, angesehen werden müsse.

Wir werden nachher aus der Betrachtung der Folgen, welche die Vergehungen gegen dieses oberste Tischgesetz nach sich ziehen, diese Wahrheit noch deutlicher erkennen; jetzt aber wollen wir erst untersuchen:

§. 4.

Wie erkennen wir, ob wir bloß nach Nothdurft essen und trinken?

Um unser Leben auf die möglichst längste Zeit und unter der besten Dauer unseres Wohlseyns dadurch zu erhalten, daß wir nur nach Nothdurft essen und trinken, dieses, sage ich, ist keine Sache, worin uns die Vernunft allein leiten könn-

könnte. Die Vernunft gebietet uns bloß, das Gesetz der Nothdurft als richtig und wahr anzuerkennen und ihm gehorsam zu seyn; aber sie kann uns eigentlich über das Nothdürftige selbst keine Auskunft geben. Sie allein kann uns nicht sagen: jetzt bedarf die Maschine Ersetzung des Verlohrenen, jetzt bedarf sie dieser oder jener Ersetzung nud diese oder jene Menge ist hinreichend das Verlohrene wieder zu geben. Sie lehrt uns am allerwenigsten die Natur derjenigen Dinge, die wir zur Erhaltung des Lebens anzuwenden im Begriffe sind. Wollten oder müßten wir dieß lediglich durch unsere Vernunft herausgrübeln, so müßten wir allwissend seyn oder Offenbarungen empfangen, wenn dieß Geschäft nicht unter steten und übel ausschlagenden Misgriffen äußerst lästig seyn sollte. — Die Erfahrung bleibt hier die oberste Lehrmeisterin. Da aber, wie schon in der Einleitung zu diesem Buche erwähnt ist, uns wenig damit gedient seyn könnte, wenn wir immer erst durch Leiden — und ohne bittere Erfahrungen mögte es doch gewiß nicht abgehen, — wenn wir erst durch so viele herbe Zurechtweisungen die Misgriffe bei der Wahl unserer Nahrungsmittel, sowohl in Hinsicht ihrer Menge als ihrer Art und Eigenschaft, lernen müßten, was wir zu thun oder zu lassen; — da uns diese Schule der Erfahrung eben so trübselig seyn würde, als wenn wir gezwungen wären, uns lediglich durch

unsere Vernunft zu helfen; — so sind uns andere Warner und Führer zugegeben.

Diese Warner und Führer, diese Belehrer über das was recht und nützlich ist bei dem Genusse unserer Nahrungsmittel, diese unsere besten Tischgesellen sind: Hunger und Durst.

§. 5.

Was sind und wie entstehen Hunger und Durst?

Beide, Hunger und Durst, sind sinnliche Gefühle, und gehören insofern zwar in die Reiche der Erfahrungen, allein sie sind keine Erfahrungen die von außen kommen, sondern innerliche, in der Natur unserer Maschine selbst gegründete, und deßhalb von größerer Wahrheit, als alle sinnlichen Gefühle, die von außen gegeben werden. Wenn wir uns durch Empfindungen, die von außen kommen, — z. B. durch Gesicht, Geruch, u. s. w. — zu Handlungen bestimmen lassen, so ist die Möglichkeit eines Fehlgriffes und nachtheiligen Erfolges für uns weit größer, als da, wo wir von innerlichen Gefühlen zu etwas getrieben werden. Unser Auge kann uns so sehr, wie alle übrige Sinne, zuweilen irre leiten, und ein Verlangen erregen, dessen Befriedigung für uns sehr schlecht ablaufen würde. Das liegt aber darin: weil die einzelnen Ge-

Gefühle, die wir von der uns umgebenden Welt von außenher durch die dazu bestimmten Sinne erhalten, zu sehr der Oberwelt unsers Geistes unterworfen sind. Die Einbildungskraft unsers Geistwesens hat gewöhnlich volle Gewalt, diese ihm gegebenen Empfindungen zu modeln und zu ändern, wie es will oder zufällig muß. Wenn daher das alte Sprichwort, die Sinne trügen, sehr oft Recht hat, so liegt dies nicht an einer fehlerhaften Einrichtung der Sinne, sondern an der Obergewalt die unsere Einbildungskraft über die Wirkungen der Sinne äußern kann, so daß diese Wirkungen sehr oft gar nicht rein, gar nicht so sind, wie sie seyn sollten. Jene Obergewalt der Einbildungskraft findet wahrscheinlich bei sehr vielen Thieren gar nicht statt und bei andern ist sie wenigstens so gering, daß ihr der Name, Obergewalt, niemals zukommt; daher werden die Thiere weniger durch ihre Sinne getäuscht. — Die innerlichen, in der Beschaffenheit unserer Maschine ihre Quelle habenden Empfindungen aber sind gewöhnlich so richtig, sprechen gleichsam so wahr, und leiten so sicher zu den beendzweckten Ziele, wie es der Instinkt oder Naturtrieb bei den Thieren zu thun pflegt, oder sie sind vielmehr nichts Anderes als Instinkt oder Naturtrieb selbst, der bei den Thieren auch nur die äußerlichen Sinne zu Leitern hat. — Hunger und Durst behalten daher überhaupt die erste und wichtigste

Stimme, wenn es darauf ankommt, uns zu bestimmen, ob — das heißt, wann, — wir essen oder trinken sollen. — Es kommen zwar unter uns, besonders unter uns nach größerer Ausbildung durch falsche Mittel strebenden Menschen, Fälle vor, wo Hunger und Durst in der That das Recht verlieren, uns in Bestimmung, ob wir essen oder trinken sollen, am ersten oder vorzüglichsten zu leiten; allein diese Fälle, — wovon hernach weiter geredet werden soll, — sind Abweichungen von der Regel, und heben die Regel nicht auf. —

Hunger und Durst sind bekanntlich unangenehme, oft sehr peinliche, entsetzliche Empfindungen; daher werden wir zum essen und trinken nicht bloß gereizt oder gelockt, sondern unwiderstehlich getrieben. Schlechterdings verlangen diese Empfindungen Beruhigung und wachsen von dem leisesten Anfange in unglaublicher Geschwindigkeit zu einer so ungeheuern Stärke, werden so wüthend und quälend, daß das Leben sehr schnell, besonders unter gewissen Umständen, ihrer Wuth unterliegt. — Genau läßt es sich wohl nicht ausmitteln, welche von diesen beiden Empfindungen die peinlichste sey, doch spricht eine grössere Erfahrung dafür, daß der Durst mehr quäle, als der Hunger. Der Tod aber erfolgt theils geschwinder und ist überhaupt

eher

eher zu befürchten, vor Durst, als vor Hunger. Denn der Durst kann nur durch Flüssiges und nie durch Festes oder Trockenes gestillt werden, der Hunger hingegen läßt sich auch durch Flüssiges auf einige Zeit beruhigen.

Der Tod, sowohl der vor Hunger, als der vor Durst, erfolgt zwar darum mit, weil es wirklich der gesammten Maschine an Bestandtheilen, die zu ihrer gehörigen Fortdauer nöthig sind, mangelt; vorzüglich aber durch die Wuth der so peinigenden Empfindungen selbst.

Der Hunger ist ein unangenehmes Gefühl im Magen, welches sich mit fortschreitender Ermattung durch den ganzen Körper ausbreitet, und entsteht daher: wenn der Magen, der im gesunden Zustande sich immer in einer wellenförmigen Bewegung befindet, so daß ein Zusammenziehen und Auseinanderlegen seiner Häute wellenförmig durch ihn hinschreitet. Dieses faltige Zusammenziehen verursacht dem, daß die Falten immer feiner und enger werden, sobald Nichts in ihm befindlich ist, daß sich dazwischen legen und die genaue Berührung der faltenden Häute verhindern könnte. Dieses Zusammenfalten wird endlich immer fester, eigentlich krampfig, und erregt starke Schmerzen und Anwandlung von Ohnmacht. Der krampfige Zustand des Magens erstreckt sich zugleich dann

wei-

weiter auf die benachbarten mit ihm zusammenhängenden Theile, auf Schlund, Mund, Gedärme, Leber, und Magendrüse. Daher entstehen: unwiderstehlicher Trieb zu schlingen, (der aber gerade nicht mit deutlichem Bewußtseyn verbunden ist;) Zufluß des Speichels im Munde, und Trieb zu kauen, so daß sich oft die Kinnbacken ganz unwillkührlich fest auf einander drücken; Kollern und Kneipen in den Gedärmen; vermehrter Zufluß der Galle und des Magendrüsensaftes in den ersten Darm, wodurch die Reizung dieser Theile und die Begierde, diese Reizung zu bändigen, immer größer wird.

Sobald nun irgend ein hinunter geschluckter Körper einen Theil des Magens so berührt und ausfüllt, daß das enge Zusammenfalten daselbst nicht wohl mehr möglich ist, sobald lassen alle Zufälle des Hungers, wenigstens zum Theil, nach, und der Mensch wird gesätiget und es wird ihm wieder wohl.

Daß dieses Wohlwerden lediglich von der Beruhigung des Magens und nicht sowohl von der wirklichen Ersezzung verlohren gegangener nöthiger Bestandtheile der Maschine herrühre, können wir daraus sehen; daß das Wohlwerden eines Hungrigen viel schneller zurückehrt, ehe es möglich ist, daß von dem Genossenen etwas ins Blut hat kommen

und

und so der Maschine weiter mitgetheilt werden können; ferner aus einer täglich zu machenden Erfahrung, indem viele Menschen sich oft mit Dingen sätigen, die ihnen äußerst wenig Nahrung und nur nach langer und gewaltiger Arbeit der Verdauungswerkzeuge zu geben im Stande sind; endlich aus den Beispielen der sogenannten Vielfräße, die Steine, Holz, gegerbtes Leder, und dergleichen durchaus nahrungslose Dinge verschlingen und nach ihrem Genusse die Empfindungen des gesätigten Hungers bekommen, und wohl sind.

Wir sehen aber zugleich hieraus, daß das Sattseyn uns noch nicht berechtiget, zu glauben oder zu sagen, daß wir gegessen haben, was wir sollten, indem wir uns gewöhnen können, durch die in Rücksicht des Zweckes, nämlich der Ernährung, verwerflichsten Dinge satt zu werden.

Der Durst ist vorzüglich eine peinliche Empfindung von Trockniß im Schlunde und in der Gaumengegend; der Magen hat eigentlich wenig Antheil an dieser Empfindung selbst, ob gleich sehr oft die Quelle derselben in ihm befindlich ist, oft aber von andern Ursachen abhängt. — So dursten wir nach dem Genusse salziger und trockener Nahrungsmittel, und dieß ist ein Zeichen, daß nicht sowohl die ganze Maschine, als vielmehr blos der Magen, Mangel an nöthiger Flüssigkeit leide. —

Wir

Wir dursten aber auch nach starker Bewegung in der Wärme, wodurch eine große Menge Flüssigkeit durch den Schweiß verjagt wird; es dursten Wassersüchtige, weil die zartere Flüssigkeit ihres Blutes nicht mit der übrigen dichteren Masse desselben vereiniget im Umlaufe ist, sondern durch einen krankhaften Zustand irgend eines Theiles daselbst zurückgehalten wird, wodurch also größere Dichtigkeit des übrigen Blutes und geringere Abscheidung der nöthigen Befeuchtung aller Theile, so auch des Schlundes, entstehen muß; es dursten Fieberkranke, sowohl solche, die an hitzigen Fiebern liegen, als auch solche, die von den Wechselfiebern, oder sogenannten kalten Fiebern, heimgesucht werden, — Jene, aus Mangel an verdünnender Flüssigkeit im Blute überhaupt, oder aus zu häufiger Verjagung dieser Flüssigkeit durch Schweiß, — gleich denen, die nach heftiger Bewegung des Körpers dursten, — oder, — wie dieß besonders bei denen, die ein Wechsel oder kaltes Fieber haben, der Fall ist, welche nämlich beinahe noch mehr Durst empfinden, während des Frostes, als während der auf den Frost erfolgenden Hitze, — wegen eines durch alle Blutgefäße verbreiteten Reizes, und dadurch erregten allgemeinen Krampfes dieser, besonders der feineren, Gefäße, und damit verbundener Hemmung der gewohnten Anfeuchtung aller Theile des Körpers.

Ueber-

Ueberhaupt also ist der Durst immer ein Zeichen, daß zum guten Bestande der Maschine die Herbeiführung reiner, milder Flüssigkeit nöthig sey.

Mangel des Durstes ist daher gewöhnlich ein Beweis, daß hinreichender Vorrath von nöthiger Flüssigkeit durch den ganzen Körper verbreitet sey. — Ich sage, gewöhnlich; das heißt: im natürlichen oder gesunden Zustande; denn außerdem giebt es krankhafte Zustände des Menschen, wo er, bei aller wirklich vorhandenen Nöthigkeit des Trinkens, dennoch keinen Durst hat, oder sogar Abscheu gegen alles Getränk äußern kann. So finden wir einen ungehörigen Mangel an Durst sehr oft bei denen, die an Hypochondrie oder andern Krankheiten, bei welchen die Nerven oder Empfindungswerkzeuge sehr und vorzüglich angegriffen sind, leiden; Abscheu gegen alles Getränk aber ist gewöhnlich ein Hauptzufall jener entsezlichen Krankheit, die von dem giftigen Bisse eines tollen Thieres entsteht, und die man daher die Wasserscheue zu nennen pflegt. — Unter übrigens gesunden Menschen bemerken wir aber eine ziemliche Verschiedenheit in der Trinklust oder Neigung zum Durste, welche ihren Grund in der Verschiedenheit der Körperlage hat. Denn obgleich diese oder jene Beschäftigung und Lebensart mehr Durstlosigkeit mit sich führt, als eine andere, ruhige Beschäftigung

und

stillsitzende Lebensart mehr, als solche, wobei der Körper sich stärker bewegen oder auch selbst der Geist sich mehr anstrengen und thätig seyn muß, und obgleich eine gewisse Beschäftigung, wenn sie anhaltend ist und eigentliche Lebensart ausmacht, dem ganzen Körper endlich eine gewisse Stimmung ertheilt, ihn schwächlich oder kräftig macht; so wird hier doch nur die natürliche Anlage gemeint, die an der grössern oder geringern Trinklust schuld ist. So trinkt der Pflegmatische weniger, als der Cholerische, und im Allgemeinen das weibliche Geschlecht weniger, als das männliche. Es giebt häufig Weiber, die, besonders wenn sie eine stillsitzende Lebensart führen, zwei, drei Tage zubringen können, um sich nur einmal nach dem Trinkgeschirre umgesehen zu haben. Das wenige, oft wirklich zu wenige Trinken ist daher sprichtwörtlich die allgemeine Weibersünde genannt, und oft muß der Arzt, wenn er es rathsam oft höchstnöthig findet, reichliches Trinken zu empfehlen, hier die Antwort hören: das bin ich schlechterdings nicht im Stande. — Die Blutgefäße sind bei den weiblichen Geschlechte von weicherer Bauart als bei dem männlichen, das Blut desselben ist flüssiger, und die Anfeuchtung durch alle Theile des Körpers geschieht daher leichter und reichlicher, und so nähert sich im Ganzen, — die Abstufungen und Ausnahmen nicht gerechnet, — das weibliche

Ge-

Geschlecht sehr zu dem pflegmatischen Temperamente.

Mangel an Hunger oder an Eßlust kann allerdings zuweilen wohl da seyn, wenn gleich der gesammten Maschine es an Kräften und den zur Erhaltung dieser Kräfte nöthigen Stoffen gebricht. Allein dennoch bleibt dieser Mangel an Eßlust ein unverbrüchliches Gesetz, dem wir dadurch Folge leisten müssen, daß wir nicht essen! Denn die Vernunft ist nicht im Stande, uns darüber gewiß zu machen, daß wir unter solchen Umständen den Mangel der Kräfte zu unserm Vortheile durch Essen ersetzen werden, also dürfen wir uns dazu auch durch kein Vernunfturtheil leiten lassen. Es kann gerade ein solcher fehlerhafter Zustand der Maschine oder in irgend einem Theile derselben vorhanden seyn, wobei es sehr nöthig ist, um ihn zu verbessern und zu überwinden, abgespannt in Kräften zu seyn, und wo die Erhöhung der Kräfte den schleichenden Feind verstärken und der Maschine Verderben und Untergang bereiten würde. — Soll, so wie Ueberhaupt über die Zeit des Essens und Trinkens, so auch über die Nöthigkeit der Speise, bei wirklich vorhandenem Mangel an Eßlust, die Vernunft entscheiden; so gehört dazu die tiefere und ausgebreitetere Einsicht in alles das, was die Natur unsers lebendigen Körpers betrifft und ange-

het,

het, das heißt, die eigenthümliche Kenntniß des gelehrten Naturkundigen Arztes; der gemeine Menschenverstand aber ist in einem so siebenfältigen Dunkel viel zu wenig bewandert, um ohne Fehltritt recht gehen zu können. Selbst der gelehrte und versuchteste Arzt darf und wird hier nur sehr leise auftreten, nur kümmerliche Erlaubniß geben, und in den mehrsten Fällen der eifrigste Vertheidiger der Naturstimme seyn, und alles Essen, bei Mangel an Eßlust, für unrecht und schädlich erklären.

Der Mangel an Eßlust ist jedesmal ein Zeichen, daß, wenn auch der übrige Körper der Nahrung wohl bedürfte, doch der Magen keiner Speise bedarf; und wenn ihm unter diesen Umständen welche gegeben wird, so wird sie ihm gleichsam gewaltthätig aufgedrungen. — Es findet sich aber Mangel an Eßlust, sobald die Haut des Magens nicht im Stande, ist sich in jene feinen Falten zu ziehen, wodurch die Empfindung des Hungers entsteht. Folglich kann man keine Eßlust haben, wenn der Magen mit Speisen gehörig oder übergehörig erfüllt ist; wenn seine innere Haut mit schleimigten Unreinigkeiten überzogen ist; und endlich wenn seine Nerven durch irgend eine nahe oder entfernte Ursache in einen Zustand der Unthätigkeit und Fühllosigkeit gesetzt sind, so daß seine ihm natürliche Bewegung äußerst unmerklich ist, oder gar nicht Statt findet.

§. 6.

§. 6.

Kann es auch falschen Hunger und Durst geben?

Wenn im vorigen §. behauptet wurde, daß Hunger und Durst, als solche sinnlichen Gefühle, die von innen kommen und in der Natur unserer Maschine ihre Quelle haben, weit weniger trüglich wären, als alle übrigen von außen kommende sinnliche Empfindungen, — daß jene die Zuversicht verdienten, die überhaupt aller Instinkt oder Naturtrieb — als nächster Erfolg göttlicher Einrichtung der Maschine selbst, — verdient; so bleibt dieß zwar gewiß genug: allein alle vortreffliche Einrichtung der Maschine ist nicht im Stande zu verhüten, daß nicht Abweichungen von diesem ursprünglichen guten Verhältnisse entstehen könnten.

Selbst das sonst viel sicherer, als wir, gestellte, gegen uns für unmündig zu haltende Thier, kann eine widernatürliche Verwirrung in seinem, ursprünglich wohl und heilsam geordneten Instinkte erleiden. Es kann in Zustände gerathen, wo es durch seinen, nicht mehr ordnungsmässigen, Instinkt gerade dem Verderben entgegen geleitet wird; und vorzüglich geschiehet dies in Rücksicht seiner Nahrungsweise. Die Erfahrungen sind ja häufig genug, daß Thiere mehr fressen und andere Nahrung fressen, als sie sollten und ihnen nützlich

ist.

ist. Können wir freilich nicht leugnen, daß dies vorzüglich nur unter denen Thieren geschiehet, die in unserer Gesellschaft unter unserer Pflege und Gewalt leben; so ist das Ereigniß selbst doch immer ein hinreichender Beweis, daß auch die Maschine des unvernünftigen Thieres in einen widernatürlichen Zustand gebracht werden könne, und daß wir uns schlechterdings nicht wundern dürfen, wenn bei uns Menschen, — bei denen der Anlaß zu dergleichen Unordnung viel größer und mächtiger ist, — auch in den Instinktartigen Ereignissen Widernatürlichkeiten vorkommen.

Ohne einmal die unter uns selbst statthabende Erfahrung zu fragen, können wir daher schon vernünftiger Weise es sehr glaublich finden, daß wir auch falschen Hunger und Durst haben können. — Können wir überhaupt krank werden und seyn, — das heißt, von dem natürlichen Zustande des Lebens abweichen, — warum sollte Magen, Schlund, Gaumen und Zunge, von der Möglichkeit, in einen widernatürlichen Zustand zu gerathen, ausgenommen seyn?

Fragen wir aber vollends die Erfahrung? — so wird es uns nicht an täglich frisch unterschriebenen Urkunden fehlen, welche uns mehr als zu viel beweisen, daß falscher Hunger und Durst gar nichts Seltenes sey.

§. 7.

§. 7.

Wie kann der falsche Hunger entstehen?

Da der wahre oder natürliche Hunger dadurch entsteht, daß der Magen bei seiner beständigen, im Faltenziehen bestehenden, Bewegung diese Falten enger an einander drückt, wenn er leer ist, und durch keine in ihm befindliche Masse an dieser engeren Faltung verhindert wird; so kann es doch gar wohl geschehen, daß, — obgleich irgend eine körperliche Masse, sie bestehe nun in wirklichen und selbst in tauglichen Nahrungsmitteln, oder in Schleim und andern untauglichen oder schädlichen Stoffen, darin vorhanden ist, — der Magen dennoch durch einen widernatürlichen Reiz zu jenem stärkeren Zusammenhalten seiner Häute, oder überhaupt, zu jener Empfindung, die wir Hunger nennen, gebracht wird.

Hier sind vorzüglich zweierlei Ursachen bekannt.

Entweder es befinden sich in dem Magen solche scharfe reizende Stoffe, oder Unreinigkeiten, die ihn ohne Noth zur stärkeren Bewegung bringen, und dadurch eine Art der Eßlust oder des Hungers erregen; —

Oder die Empfindungswerkzeuge des Magens, die Nerven, sind, durch mancherlei Ursachen schon

so

so äusserst reizbar geworden, daß auch oft von selbst, ohne eigentliche äußerliche Reizung, und sogar bei vorhandenem Schleime im Magen, wodurch sonst die Eßlust sehr vermindert wird, dennoch jene Empfindung des Hungers entsteht.

Die erste Art des falschen Hungers findet sich daher gar oft bei denen, welchen eine wohlbesetzte Tafel das irdische Vorbild des künftigen Freudenhimmels ist. Die scharfen brennenden Speisen und Getränke dieser Prasser hinterlassen in ihrem Magen nothwendig immer scharfe reizende Stoffe, und wenn man aus der wohlansehnlichen Körperfülle dieser Landverwüster urtheilen mögte, daß sie nur um den dritten Tag ein wenig Nahrung bedürften und gar wohl fasten könnten, so sieht man sie doch vielmehr oft sehr hungrig und gefräßig.

Die zweite Art des falschen Hungers, die aus einer eingewurzelten zu grossen Empfindlichkeit des Magens entsteht, ist theils sehr oft die endliche Folge übermäßiger Prasserei und der Gewohnheit an scharfe Speisen und Getränke, theils aber können auch andere Verderbungen des Körpers, nämlich Alles das, was die Empfindlichkeit überhaupt überspannt, Gelegenheit dazu geben. — Wir müssen uns daher nicht wundern, wenn wir unter Gelehrten, unter Künstlern, die mehr mit dem Kopfe als mit dem übrigen Körper arbeiten, unter

schwäch-

schwächlichen Frauenzimmern, Personen von solcher Gefräßigkeit antreffen, wie man von ihrer äußerlich so ruhigen Lebensart nicht hätte vermuthen sollen. Wir werden auch aufhören, uns darüber zu wundern, wenn wir bedenken, daß ein sogenanntes spekulatives Leben, das heißt, ein Leben worin der Geist überhaupt mehr als der Körper beschäftigt und diese Geistesbeschäftigung mehrentheils nur auf Einen Punkt gerichtet ist, die Thätigkeit oder Reizbarkeit der Empfindungswerkzeuge, der Nerven, endlich übermäßig macht. Diese übermäßige Empfindlichkeit verbreitet sich nach und nach durch alle Nerven des Körpers, und es ist daher gar kein Wunder, daß solche, offenbar für schwächlich und nicht gesund zu erklärende Menschen, die oft, wie man sagt, so mager sind, daß sie brennen können, auch eine solche unnatürliche Empfindlichkeit ihres Magens haben, daß sie im Stande sind, von ihrer stillen Beschäftigung viel gieriger zum Eßtische zu eilen, als der Pflüger oder Holzhauer, die sich den ganzen Morgen hindurch aufs stärkste bewegt haben.

Zu dieser zweiten Art des falschen Hungers, die eine eingewurzelte zu große Empfindlichkeit der Nerven überhaupt zur Ursache hat, gehört dann noch besonders diejenige theils unmäßige theils wunderliche Eßlust, die man nicht selten bei krampfhafter

Beschaffenheit des Körpers einiger Menschen bemerkt. — So sehen wir oft Fieberkranke, die während ihrer Krankheit eine nicht erwartete Eßlust äußern, da es doch leicht zu begreifen ist, daß ein Fieberkranker theils wenig Speise bedürfe, — weil er sie unmöglich wohl verdauen kann, — theils überhaupt einen Widerwillen dagegen habe. — Schwangere und säugende Frauen haben zwar, wenn sie gesund sind, gewöhnlich stärkere Eßlust, als außer dieser Zeit, denn sie ernähren ja durch das, was sie genießen, nicht sich allein, und bedürfen daher, als milde Spenderinnen ihres Lebens an ein anderes Wesen doppelte Geschenke der gütigen Natur; aber oftmals äußert sich bei ihnen auch Begierde nach Speise ohne wahres Bedürfniß, das heißt: der falsche Hunger. — So giebt es noch verschiedene Zustände, worin der Mensch zwar wirkliche mit Gefühl verbundene Begierde nach Speise hat, die aber doch nicht wahrer Hunger genannt werden kann.

§. 8.

Wodurch kann man den falschen Hunger von dem wahren unterscheiden?

Laßt uns einmal einen Menschen gedenken, der viel gearbeitet, sich viel bewegt und lange keine Nahrung genossen hat, — so zeigt uns die Erfahrung,

rung, daß dadurch vorzüglich zweierlei Zustände veranlaßt werden können, deren Unterschied sich nach dem Unterschiede der Zeit richtet, während der ein Mensch seine nöthige Nahrung nicht genossen hat. Vorzüglich läßt sich dieser Zeitunterschied wol nach Stunden berechnen, jedoch muß man auf die besondern Kräfte, die dieser oder jener Mensch hat und die ihm durch diese oder jene Arbeit verlohren gegangen sind, sehr mit Rücksicht nehmen. Ist ein Mensch von Natur schwächlich, wenig in körperlicher Arbeit geübt und mehr zu geistiger Thätigkeit geschickt, oder bestand seine anstrengende Beschäftigung vorzüglich in Geistesarbeit, so wie der Zeitraum, während dem er entkräftet wird, mehrentheils kürzer, und sein Verlangen, sich wieder durch Nahrung zu stärken, anders geartet seyn, als wenn ein körperlich starker Mensch, vertraut mit körperlichen Anstrengungen, viel gearbeitet und sich dadurch entkräftet hat. Arbeitet der Gelehrte bloß mit seinem Geiste, so bemerkt er eher Mangel an Kräften zu dieser Arbeit, als der Dröscher zu der seinigen. Andere körperliche Arbeit kann der Gelehrte dann zwar noch, nicht nur ohne Beschwerde, sondern sogar zu seiner augenscheinlichen Erquickung, unternehmen; wenn er aber seine Geistesarbeit, trotz dem sich einstellenden Gefühle der Ermüdung und des Verlangens nach Ersetzung der Kräfte, weiter treibt, — oder hat er, seiner kör-

perlichen Anlage und der Gewohnheit zuwider sich mit körperlicher Anstrenguug erschöpft, — so ist in beiden Fällen das natürliche Verlangen nach Erquikkung der Kräfte, oder welches einerlei ist, nach Nahrung, bloß auf solche Dinge gerichtet, die viele flüchtige, oder wie man sagt, geistige Bestandtheile enthalten. So wird ihm z. B. wenn er wirklich lange ohne solche Nahrung gewesen ist, Brod oder andere gewöhnliche sogenannte Hausmannskost nicht allein nicht zum Genusse reizen, sondern ihm sogar widerstehen, dagegen ein zartes, gewürziges Gerichte und ein Glas Wein ihm sehr erwünscht kommen.

Das Verlangen nach dieser Art des Genusses, oder, diese Art Hunger ist demnach zwar natürlich und wahr, — aber lediglich in Betracht, daß einem solchen auf solche Art erschöpften Menschen gerade nur solche, schnell die aufgewendeten feineren Bestandtheile der Maschine wiederherstellenden, Nahrungsmittel zuträglich sind; da wir weiterhin, wo von dem, was der Mensch essen und trinken soll, die Rede seyn wird, sehen werden, daß dergleichen schnell erquickende Nahrungsmittel viel eher den Namen der Arzeneien als den Namen, wahrer, das heißt, beständig mit Vortheil anwendbarer, Nahrungsmittel verdienen, und daß der Zustand eines Menschen, worin zur

Her-

Herstellung seiner Kräfte solche bloß erquickende geist-reiche Speisen oder Getränke vor allen übrigen erforderlich und tauglich sind, schon immer etwas Krankhaftes an sich habe. — Auch durch bloße körperliche Arbeit bei Mangel an Speise kann ein sonst sehr starker Mensch in eben diesen Zustand der äußersten Hinfälligkeit und Ohnmacht gebracht werden, nur gehört natürlich längere Zeit dazu; dann aber ist sein Verlangen nach Ersetzung seiner verlohrnen Kräfte eben so geartet, eben so auf geistreiche, schnellerquickende Dinge gerichtet. — Von diesem Zustande der äußersten Entkräftung aber gehet bei jedem gesunden Menschen, er möge nun übrigens mehr mit dem Geiste oder mit dem Körper gearbeitet haben, der eigentliche Zustand des wahren Hungers vorher. Und in diesem Zustande verlangt der Mensch gerade am mehrsten nach solchen Nahrungsmitteln, die wirklich im Stande sind, so wohl durch ihre Masse und Körperlichkeit den Magen zu beruhigen, als auch der ganzen Maschine, — sowohl den feineren als den gröberen Theilen, sowohl den Nerven als den Muskeln und Knochen, wahre Nahrung zu geben. Ein solcher Mensch bekümmert sich gar wenig darum, ob die ihm vorkommende Speise auserlesen und köstlich bereitet und gewürzt ist; Mildigkeit und Einfachheit ist vielmehr das Höchste, was er verlangt. Er geht freudig und rasch bei seinem Es-

sen

sen zu Werke, verschmähet Nichts, was nicht gar zu ekelhaft oder gar zu ungenießbar ist, und das Sattwerden ist ihm genug, ist ihm eine größere Wollust, als der bloße Zungen- und Gaumenkitzel des nicht hungrigen Schlemmers.

Wo und so lange demnach bei einem eßlustigen Menschen die Leckerhaftigkeit über die schlichte Begierde nach Sättigung die Oberhand hat, da ist kein wahrer sondern ein falscher Hunger, eine erkünstelte Begierde, deren Befriedigung ohne Nachtheil der Kräfte noch immer aufgeschoben werden kann, welches bei dem wahren Hunger entweder gar nicht, oder nur mit der größten Anstrengung Statt findet.

§. 9.

Wie kann der falsche Durst entstehen und wie unterscheidet er sich von dem wahren?

So wie es einen krankhaften Hunger giebt, das heißt, eine Eßlust, die nur bei einem krankhaften, oder einem solchen Zustande des menschlichen Körpers, der einer kranken Beschaffenheit sehr nahe ist, entsteht, (wie vorher gezeigt worden) eben so giebt es einen krankhaften Durst.

Da der natürliche Durst nur ein Zeichen ist, daß zur gehörigen Verdauung der Speisen einige hin-

hinreichende Flüssigkeit nöthig sey, oder daß die gesammte Maschine eine Ersetzung der verbrauchten Flüssigkeiten bedürfe, so sieht man leicht, wie dieses Verlangen der Natur eigentlich beschaffen seyn werde und müsse, wenn es natürlich seyn soll; nämlich sparsam, leicht und mit der einfachsten Flüssigkeit befriedlich.

Der krankhafte Durst ist heftig, und schwer zu befriedigen, indem er bald nach der scheinbar geschehenen Befriedigung wiederkehrt. Er setzt, wie der krampfhafte Hunger, allemal voraus, daß die Nerven oder Empfindungswerkzeuge entweder des Magens, Schlundes und Mundes, oder der ganzen Maschine sehr gereizt sind. Dieß ist der Fall in verschiedenen, besonders hitzigen Krankheiten, aber es ist auch der Fall, wenn ohne eine eigentliche nahrhafte Krankheit bloß durch zu reizende, salzige, gewürzte Speisen, oder durch den Genuß hitziger Getränke dieser Durst erregt wird. Denn allerdings befindet sich auch hier der Magen und selbst der Schlund in einem krankhaften Zustande, und der Genuß vieler und milder Flüssigkeit ist hier eben so gut ein ärztliches Verfahren zu nennen, als da, wo eine nahmhafte Krankheit diesen Genuß fordert.

Anders aber ist der eigentlich falsche, oder erkünstelte Durst. Sein Hauptkennzeichen ist:

daß

daß die Ursache desselben mit dem Zwecke alles wahren, so wohl des natürlichen als des krankhaften, Durstes ganz und gar nicht übereinstimmt. Er verdient daher eigentlich eben so wenig den Namen, Durst, als der erkünstelte Hunger den Namen, Hunger verdient. Bei diesem ist, wie wir gesehen haben, nicht Leere des Magens oder Mangel an Kräften die Ursache, und Abhelfung dieses Zustandes nicht der Zweck; auch bei jenem ist die Ursache nicht Mangel der nöthigen Flüssigkeit im Magen oder in den Säften, und Abhelfung dieses Zustandes auch nicht Zweck. Wollust der Zunge und Gewohnheit sind bei beiden die Ursache uud die Erfüllung dieser Zweckwidrigkeiten. Eß- und Trinklust ist ihr Name; aber nicht, Hunger und Durst.

Da aber die mehresten Menschen, wenn auch nicht klug, doch schlau genug sind, Alles was sie thun, für recht und ordnungsmäßig zu erklären, und so lange sie können, sich selbst zu überreden, daß die Behauptungen des Gegentheils lächerliches Geschwätz alberner Klüglinge sey; da sie sogar, während dem, daß die Geißel der Strafe sie oft derb genug schlägt, diese Schläge auf keine Weise verschuldet zu haben, entweder vorgeben oder selbst glauben, und eher Gott der Ungerechtigkeit als sich der Thorheit anklagen, oder wenns hoch kommt,

al-

allenfalls mit einer erzwungenen Armensündermiene das alte Sprüchlein nachbeten: wer weiß, wozu diese Leiden mir gut sind! — anstatt daß sie die Quelle derselben in sich selbst und ihren vorigen Thun aufsuchen sollten, die sie wohl finden könnten, wenn sie sich nicht selbst täuschen wollten; — so pflegen sie denn auch hier, bei den Versündigungen an der Natur durch Essen und Trinken, ihre gewohnte Art nicht zu verleugnen, um sich selber einen blauen Dunst vorzumachen. — Man frage doch: wer hat wohl je ohne Hunger gegessen, ohne Durst getrunken? — Ich gewiß nicht! ist die allgemeine Antwort. — Und wenn du es gleichsam mit Händen greifen kannst, daß Dieser oder Jener bei seiner leckeren Schüssel, bei seinem Kaffee oder Weine, nur erkünstelten Hunger oder Durst habe, so wird er dir nimmermehr Recht geben, sondern kek behaupten, er sey wirklich hungrig oder durstig. — Aber wohlan, guter Freund, mache die Probe! Beweise, daß du dich und Andere nicht willkührlich oder unwillkührlich täuschest und belügst! Wohlan! laß, du Hungriger, sogleich deine leckere Schüssel stehen! Hier ist trockenes Brod! Iß, stärke, erquicke dich, — und sieh so vergnügt dabei aus, wie bei deiner würzigen Schüssel! iß eben so munter und eifrig, wie von jenem reizenden Gerichte, iß eben so viel, iß dich ganz satt! — Komm her, du Durstiger!

setze dein kräftiges Bier, deinen blinkenden Wein zurück! Hier ist etwas für den Durst, das Sicherste und Beste ihn zu stillen! kühles, klares Wasser! — —

Ey! seht doch, wie sich die Szene verändert! — Welche Gesichter voll Ueberdruß und Sättigung! — seht doch, welche große Kraft Brod und Wasser hat! wie schnell ist der heftige Hunger zum Schweigen gebracht! wie leicht, wie umsonst — (umsonst, ohne Kosten! ist nicht einerlei mit vergebens. Das Wasser hat der Mensch entweder gar nicht, oder hat es nur da nicht umsonst, wo Menschen Teufel sind. Vergebens aber würde er es haben, wenn es zum Durstlöschen nicht taugte!) — wie umsonst ist der unabweisliche Durst befriediget!

Also, guter Freund, hast du noch Stirn genug, zu behaupten, daß du hungrig warest bei deinem leckern Gerichte, daß du durstig warest, indem du der Weinflasche so hold entgegen lächeltest? Du? der das angebotene Brod unangerührt, das schöne helle liebliche Wasser ungekostet lässest? — O, du Narr! bleibst du in dieser Probe stecken, so glaube gewiß, daß du ein Narr und Selbstbetrüger seyst, wenn du glaubst, daß ein Mensch hungrig oder durstig seyn könne, der die mildesten, einfach-

sten

sten und den beabsichtigten Zweck gewiß erfüllenden Mittel gegen Hunger und Durst verschmäht.

Ein einziger Hungriger, der nicht mit einem Stücke Brodt — ein einziger Durstiger, der nicht mit einem Trunke reines Wasser zufrieden — nicht bloß zufrieden, sondern höchst vergnügt ist — sey der vollgültige Zeuge, daß:

unser Hunger und Durst mehrentheils erkünstelt und unnatürlich sey; oder, daß wir oft die gehörige Zeit zu essen und zu trinken schlechterdings verfehlen, das heißt: daß wir eher und mehr essen und trinken, als uns Noth ist.

§. 10.

Nothwendige Folgen des unzeitigen Essens und Trinkens.

Daß die Folgen des unzeitigen Essens und Trinkens, so wie die Folgen jeder Handlung die der Naturordnung zuwider ist, schlecht und ein Gefolge höchst unangenehmer Ereignisse ausmachen müssen, ist schon erinnert und leicht zu begreifen. Es leuchtet so sonnenklar in die Augen, daß der Mensch nicht einmal nöthig hätte, diese Folgen namentlich zu wissen, oder sich durch eigene erfahrene Züchti-

gungen zurechtweisen zu lassen, um diese Folgen zu vermeiden, und nicht immer erst, wie ein übel gezogenes Kind, durch Verbrennung der Finger zu lernen, daß Feuer heiß sey. Er hat eigentlich Nichts weiter zu thun, als seiner Vernunft zu gehorchen, und es als ein unverletzliches Gesetz zu erkennen, wenn sie ihm sagt: Du darfst, ohne zweckwidrig zu handeln, nicht eher und nicht länger essen und trinken, als dich wirklich hungert und durstet! — So brauchte er gar nicht nachzufragen: was würde mir denn geschehen, wenn ich es dennoch thäte? — Eben dieser kindliche Vorwitz ist ein Beweiß von einem verderblichen Leichtsinne gegen die Gebote der Vernunft. Er setzt einen geheimen gefährlichen Zweifel an der Richtigkeit und Verbindlichkeit der Vernunftgebote voraus. Es könnte ja wohl ein Irrthum seyn, — sagt der zu seinem Schaden so äußerst pfiffige Mensch, — es könnte ja wohl eine Einbildung, aus mir selbst entsprungen oder gar von Andern mir erregt, ein leeres Hirngespinnst seyn, dem in der Wirklichkeit Nichts entspricht. Ich weiß nicht, ob ich recht denke und urtheile; (wie schändlich! wie unmenschlich!!) wohlan ich muß es versuchen!

Brav!! — nun versucht er es. Er fühlt keinen wahren Hunger; aber, durch irgend eine von

den

den verführenden Gelegenheitsursachen gelocket, isset er; — er hat, — (wenn er die Probe mit dem Wasser machen wollte, könnte er sich sogleich überzeugen,) — keinen wahren Durst; aber er trinkt, wie ein Durstiger; und, — siehe da! — das Kunststückchen gelingt: der vorwitzige Esser und Trinker hat — in der nächsten Zeit, — keine Ungemächlichkeit! — Also, Vernunft, du hast gelogen!? —

Wegen dieser unter uns gleichsam einheimischen Art die Vernunft zu hintergehen, ist es, leider! mehr als zu nöthig, die Strafen, die der Unnatur bevorstehen, mit Namen zu nennen, so wie es nöthig ist, dem unbändigen Kinde die Ruthe zu zeigen, damit es sie nicht vergesse und ihrer endlich spotte.

Die Folgen des unzeitigen Essens und Trinkens sind so groß und von so weiter nachtheiliger Wirkung, daß man in der That es wohl verzeihen kann, wenn dieser oder jener Halbarzt oder Arzeneipfuscher es als eine ausgemachte unumstößliche Wahrheit ausgiebt, daß alle Krankheiten von Fehlern im Essen und Trinken, oder, wie sie zu sagen pflegen, aus dem Magen, herrühren. Der Halbarzt hat zwar für seinen Ausspruch keine Beweise, aber zuweilen behauptet Unwissenheit und Aberglaube, von einem fernen Schimmer der

Wahr-

Wahrheit geleitet, aufs Gerathewohl irgend einen Satz, den nachher der verständigere Untersucher reicher an Wahrheit findet, als man von einer blind in den Tag gewagten Behauptung eines Unwissenden hätte vermuthen sollen; so, daß oft nur geringe Einschränkungen und Berichtigungen noch nöthig sind, um den behaupteten Satz zu einer gewissen Wahrheit zu vollenden.

Es giebt allerdings manches körperliche Uebel für den Menschen, manche Krankheit, woran unzeitiges Essen und Trinken nicht schuld sind. Wir wollen hier nur an solche ansteckende Krankheiten erinnern, wie Pocken, Masern, Pest u. d. gl., oder an Verletzungen des Körpers von außen, durch allerlei Art der Verwundung. — Nun glaube man aber ja nicht, Recht zu haben, das Kind mit dem Bade wegzuschütten, und jenen Satz für einen blossen Spruch närrischer Behauptungssucht rein wegzulachen! — Wie? wenn, — so gewiß auch solche vorhergenannten Uebel nicht durch unzeitiges Essen und Trinken entstehen, diese Uebel durch fehlerhafte Gewohnheit im Essen und Trinken erst vorzüglich gefährlich würden? — Wie? wenn diese Zufälle oft so äußerst milde und unbedeutend sich verhielten, daß sie kaum für Uebel zu rechnen wären, dies aber zuverlässig nur bei solchen Menschen, deren Körper nicht durch Feh-

Fehler im Essen und Trinken verdorben ist? — Wenn unter hundert Fällen, wo ich verwundet werden kann, neun und neunzig ohne bedeutende Folgen für meine anderweitige Gesundheit oder für mein Leben seyn werden, sobald ich nur ein Mensch bin, der im Essen und Trinken der Natur gehorsam war, — oder wenn, im umgekehrten Falle, ein leichter Riß oder Schnitt schon sehr schmerzliche langwierige und gefährliche Folgen haben kann, — ist alsdann dieser Einfluß, denn die Fehler im Essen und Trinken auf meine Gesundheit und Leben haben, nicht nur etwas, kaum etwas, geringer, als wenn ich sagen könnte: alle Krankheiten entstehen durch fehlerhaftes Essen und Trinken!? — Wenn du ein Haus hast, worin du täglich einen Balken nach dem andern einsägest, einen Stein nach dem andern locker schlägst, — und ein Sturm wirft dir dieses Haus dann über den Haufen; — weß ist die Hauptschuld dieses Unfalls? — des stürmischen Wetters? — Aber das ist und kommt einmal ohne dein Begehren und Zuthun, und andere Häuser, in denen nicht ein so liederlicher Hauswirth Unfug treibt, stehen fest, und Wind und Wetter schaden ihnen Nichts! — Freilich, dein Haus hätte vielleicht noch länger stehen können, wenn der Himmel unabänderlich milde gewesen wäre, wenn nie andere als laue Sommerlüftchen gewehet hätten! Aber es ist über

den

dein Vermögen, den Sturme das Kommen zu wehren! Deines Hauses und wegen deiner verderblichen Wirthschaft darin bleibt er nicht aus! Du weißt nicht, zu welchem Endzwecke er kommt und tobt! — Also ist es dein Vortheil und deine Pflicht, dein Haus in gutem Stande zu erhalten; demnach ist es eigentlich deine eigene und nicht der Weltordnung Schuld, wenn dein Haus im Sturme nieder stürzt! — Siehe, jene zufälligen Krankheitsursachen gleichen sehr genau dem zufälligen Sturme der nur in und an sich selbst schon zerrüttete Häuser niederwirft, und die Gesundheit eines Menschen, der im Essen und Trinken der Natur gehorsam blieb, ist gewiß dem guten festen Hause gleich, welchem der Sturm nichts anhaben oder höchstens eine Dachziegel abreißen kann. Gewiß, — und mögte doch dieses Gewiß recht freudig erkannt werden! — gewiß ist die Schrecklichkeit jener Uebel, jener Krankheiten, so sehr in unserer verkehrten, verderblichen Lebensweise und vorzüglich in der fehlerhaften Gewohnheit zu essen und zu trinken, gegründet, daß, wenn wir hierin besser wären, wir jene Zufälligkeiten, — gesetzt, daß wir sie selbst und alle so wenig gänzlich vermeiden könnten, wie etwa Verwundungen, — doch sehr unbedeutend finden würden.

Es giebt allerdings zwar noch manches Andere in der Welt, die uns zunächst umgiebt, womit

mit wir naturmäßig und vernünftig umzugehen lernen müssen, wenn unser Leben nicht zu kurz, nicht voll Beschwerden und Leiden seyn soll; wir können an Luft, an Wärme und Kälte, Arbeit und Ruhe, Wachen und Schlafen, u. d. gl. uns ebenfalls sehr versündigen, und durch solche Versündigungen uns manche schwere Buße zuziehen; allein, wenn wir jetzt nachforschen werden, welche Folgen das unnatürliche Betragen im Essen und Trinken haben kann und endlich haben muß, so werden wir kaum anstehen dürfen, zu sagen, daß die Tischsünden für unser Leben und unsere Gesundheit die folgenreichsten und verderblichsten sind.

Sünder hören nicht gern von Sünden und Sündenstrafe reden; der Dieb nicht gern von Diebstahl und Galgen; Fresser und Säufer nicht gern von Ueberfressen und Uebersaufen und ihren bösen Folgen. — Aber der Dieb will sehr ungern gehangen, der Fresser und Säufer sehr ungern krank seyn! — Zehnmal leichter aber entwischt der Dieb dem Stricke, als der Fresser und Säufer der Krankheit! — Dem Diebe ist es also viel eher zu vezeihen, wenn er sich auf gutes Glück verläßt, als dem Tischsünder. Der Galgen ist eine sehr zufällige, von der Willkühr des bürgerlichen Vereins abhangende Strafe; Krankheiten hingegen sind nothwendige, in der göttlichen Ordnung der

Dinge gegründete Folgen der Nichtachtung oder Verletzung dieser heiligen Ordnung. Der Dieb kann sich, wenn die Staatsverfassung danach ist, vielleicht zeitlebens vor dem Galgen sicher wissen, und mithin es sehr überflüssig und lächerlich finden, eine Warnung vor dieser Strafe anzuhören, so sehr es eine Mohrenwäsche seyn würde, unter solchen Umständen eine Warnung dieser Art zu geben. Die göttliche Staatsverfassung hingegen ist keiner Willkühr unterworfen, ihre Gesetze sind ewig und unabänderlich, die Strafe der Vergehungen wider diese Naturordnung bleibt nie aus, und wenn sie auch oft spät kommt, so berechtiget dies uns nicht, uns für keine Thoren zu halten, wenn wir die Hoffnung haben, daß sie niemals kommen werde. Hier also darfst du dein Ohr den Belehrungen über so gewisse Dinge, als diese Strafen sind, nicht entziehen. Du mußt die Geschichte der Uebel, die aus unsern Tischsünden entstehen, hören, damit dir auch keine Entschuldigung übrig bleibe, wenn die wohl verschuldete Geißel dich schlägt.

Die Folgen des unzeitigen Essens und Trinkens lassen sich füglich in zwei Klassen theilen.

Die erste Klasse begreift diejenigen Uebel die dem Magen und Gedärmen durch unzeitiges Essen und Trinken zugefügt werden.

Magen und Gedärme, so thätige und kräftige Werkzeuge sie sind, sind dennoch von dünnem und zartem Baue. Betrachtet man diesen Bau, so muß man erstaunen, daß sie so vieles verrichten können; aber es läßt sich auch ohne Schwierigkeit einsehen, daß sie nicht im Stande seyn können, so anhaltend und rastlos zu arbeiten, wie etwa das Herz, sondern daß sie schlechterdings Ruhestunden zur Herstellung ihrer Kräfte haben müssen. Es läßt sich einsehen, daß eine zu große und zu wenig unterbrochene Arbeit dieser Werkzeuge theils ihnen selbst sehr nachtheilig seyn, theils sehr schlecht von Statten gehen müsse.

Man kennt das Wort: Ueberladung; — das heißt: zu viel Essen oder Trinken! — aber es ist in der That lächerlich, wie verschieden die Begriffe sind, die man mit diesem Worte verbindet. Der eine stellt das Merkmal der Ueberladung bis dahin, wo man, wie er meint, zerplatzen muß, wo man wenigstens sich, wie ein Klotz, nicht mehr rühren und bewegen kann, sondern von der Belastung niedergedrücket, unthätig ruhen und abwarten muß, ob sich diese Belastung von selbst heben werde. Sehr schlau treibt er die Gräßlichkeit in seiner Vorstellung eines überladenen Menschen so weit als möglich, damit nur Er dem Bilde nie ähnlich sehe. Er berechnet die Ueberladung des

Magens, wie man die Ueberladung eines Esels schätzt, — nach der auf einmal aufgebürdeten Last von Pfunden. Ehe der Esel nicht niedersinkt, ehe der Magen nicht die höchsten Zeichen seiner Ueberlästigung äußert, eher wird hier keine Ueberladung angenommen.

Ein Anderer hingegen erstaunt über die Menge der Speise die dieser oder jener gesunde Mensch in einer Mahlzeit verzehren kann, und es ist ihm unbegreiflich, daß ein solcher Mensch nicht krank daran wird. Er selbst ist freilich nicht im Stande, so viel auf einmal hinunter zu bringen — und überladet sich dennoch so oft! — Sehr häufig ist leider dieser Fall unter dem vornehmeren — gerade nicht vorzüglicheren, Theile des sogenannten schönen Geschlechtes; (man könnte zur Abwechselung es auch zuweilen das schwer zu bekehrende nennen!) Wie manche Dame, die nicht ein Viertheil so viel auf ein Mal genießt, als ihre Magd, hat dennoch immer mit den Folgen eines überladenen Magens zu schaffen, und kann ohne Verdauungspulver, ohne Purgiertränkchen, ohne Magenelixire gar nicht bleiben. Wie würde sie erstaunen, wenn ihr gesagt würde: schöne Dame, du genießest zu viel! du bist unmäßig!? — Wie kann, wird sie erwidern, so Weniges, als ich genieße, zu viel heißen? — und sie begreift nicht,

daß

daß da, wo schon Genüge, wo kein weiteres Bedürfniß ist, auch ein sehr Weniges schon zu viel Ueberfluß ist. Ein volles Maaß Wasser bedarf ja zum Ueberlaufen nicht etwa ein anderes Maaß voll, sondern nur noch einiger Tropfen. — Wer sich überladet, oder, durch Speise und Trank belästiget wird, der ist unmäßig gewesen, er habe zwei Loth oder zwei Pfund genossen. Nicht die Wage sondern das Bedürfniß des Magens entscheidet hier über Viel oder Wenig.

Die Folgen des übermäßigen, das heißt, jedes unzeitigen Essens und Trinkens, sind nun für Magen und Gedärme höchst schädlich und können nicht anders seyn, da diese Werkzeuge dadurch zu sehr angegriffen und geschwächt werden. Daraus entstehen denn mancherlei in der Beschaffenheit dieser Werkzeuge gegründete Uebel: Magendrücken: Magenkrampf — diese höllische Plage! — Blähungsbeschwerden. Andere sehr große Uebel, bei denen man einen fehlerhaften Zustand der Gedärme als Ursache anzusehen hat, würden nicht entstehen, wenn dieser fehlerhafte Zustand der Gedärme nicht durch Unmäßigkeit in Essen und Trinken hervorgebracht wäre. Dahin gehören: die leider so häufige Plage, die Brüche. — Die geschwächten und bei ihrer Schwäche sehr leicht belasteten, schlecht verdauenden und mit

Blä-

Blähungen erfüllten Gedärme verlieren ihre ihnen sonst eigenthümliche ausdehnende Spannkraft, wodurch sie sich an gehöriger Stelle erhalten, sie sinken daher nieder, drücken und treiben einander, und suchen, indem sie die umhüllende Netzhaut fortdrängen, einen Ausweg oder größern Raum, der sich dann, bei unserer übrigen Verzärtlung und Verhunzung unsers Körpers, sehr leicht in der Schaamgegend, oder den sogenannten Leisten, findet. Freilich trägt die nichtsnutzige Kleidertracht, zu der wir uns gewöhnt haben, besonders das Tragen enger Westen, das enge Zuschnallen der Gürtel um die Hüften an den Beinkleidern, das Tragen der heillosen Schnürbrüste, und Alles, was den Unterleib drücket und einenget einen großen, vielleicht den halben, Theil der Schuld, daß Brüche ein so häufiges Uebel unter uns sind; allein diese äußere Gelegenheitsursache würde ohne die innere, nämlich ohne Schwäche, Abspannung und mechanischen Druck der Gedärme selbst, — als Folge der Unmäßigkeit, — bei weiten dieses Gebrechen nicht so häufig machen. Personen, die mit diesem Uebel behaftet, und, wie leider die mehrsten, die Sache sehr nachlässig betrachten und entweder gar keine oder zu schlechte Hülfe anwenden, wissen wenigstens, wie sehr sie sich nun vor Ueberladung des Magens und der Gedärme zu hüten haben, wenn ihr Uebel nicht größer, schmerzhafter und gefährlicher werden soll. Ein

Ein anderes, sehr leicht gefährlich werdendes Uebel, welches auch vorzüglich bei vernachlässigten Bruchschäden endlich zu erfolgen, außerdem aber auch allein zu entstehen pflegt, und gewiß bei einem an Mäßigkeit im Essen und Trinken gewöhnten nie erfolgen wird, ist die hartnäckige Verhärtung des Stuhlganges, die dann oft, besonders wenn die Jugendkräfte nicht mehr vorhanden sind, durch kein Mittel zu bezwingen ist, und endlich durch gräßliches Erbrechen verfaulten Unrathes, und durch kalten Brand in den Gedärmen schrecklich tödtet.

Dieses sind die vorzüglichsten Uebel die Magen und Gedärmen durch Uebermaaß in Speise und Trank erleiden können. Man verachte sie nicht, weil ihre Zahl gerade keinen ganzen Bogen ausfüllt! sie sind theils quälend genug, theils, wenn nicht frühzeitig nach den ersten Warnungen der beleidigten Natur Halt gemacht wird auf dem heillosen Wege, aller Hülfe zu mächtig und unerbittliche Peiniger eines nun freudenlos gewordenen Lebens, theils sind sie willige Oeffner des Todesthores.

Es giebt allerdings für Magen und Gedärme noch andere Uebel, die wir uns von unsern Eßtischen holen; allein wir haben ihr entstehen nicht sowohl der Menge oder Unzeitigkeit des Genusses überhaupt, als vielmehr der Art des Genosse-

nen

nen zuzuschreiben. Diese Uebel können diejenigen, die Herz genug haben, gegen ihren Koch mißtrauisch zu werden, und Lust, ihre Augen von ihrer Schüssel in dieß Büchlein zu werden, im zweiten Kapitel kennen lernen.

Das eigentliche Uebermaaß — wird aber weit häufiger bei der Art des Genusses angetroffen, den man, so ohne weitere Bestimmung, Essen nennt, obgleich manches Essen dem Trinken näher zu kommen scheint, indem bei sehr flüssigen Speisen, z. B. Suppen, das ganze Verfahren des Essens mehr ein Trinken oder Schlürfen ist, und Zähen, Kaumuskeln, Speicheldrüsen kaum das Geringste dabei zu thun haben. Doch es mag sein verjährtes Ansehen als Essen behalten, weil es doch nur des Hungers wegen geschieht oder wenigstens geschehen sollte. — Es giebt wirklich viele Menschen, die mit recht dringender Eßlust über die einfachsten Speisen z. B. Brod, Kartoffeln u. s. w. herfallen, und sich oft damit überladen. Beim Trinken hingegen wird dieß ungleich seltener geschehen, — wenn auch ein wirklich durstiger Mensch, wohl zu merken, ebenfalls nur trinkt, um den Durst zu löschen, um Nichts weiter begehrt, als das einfachste, zweckmäßigste Getränk, nämlich, das reine Wasser. Ist er im Stande auch hiervon so viel mit Willen zu trinken, daß es ihn nachher belästiget; so war sein

Durst

Durst schon widernatürlich oder krankhaft, eine Trinkgier, durch scharfe Speisen oder Getränke erregt, die seinen Magen beinahe in einen Zustand der Entzündung versetzt haben. Indessen sind die Folgen eines so unmäßigen Wassertrinkens weiter von keinem bedeutenden Nachtheile begleitet, und nach der kurzen Belästigung und einiger bald wieder verbesserten Schwächung des Magens ist kein Schade zu fürchten. — Wein und andere geistige Getränke schaden, wenn sie schaden, wohl nie durch die dem Magen aufgebürdete Last, — denn welch ein Trinkungeheuer von dräthernen, fühllosen Nerven müßte der seyn, der, ohne alle jene betäubende zu Boden werfende Zufälle, die das Besaufen begleiten, so viel solches Getränkes zu sich nehmen könnte, daß er eigentlich bloß durch dessen Last litte! — Am häufigsten fällt solche Unmäßigkeit bei Biertrinkern vor, und da ist es freilich oft zum Erstaunen, wie viel ein solcher Bierbruder, gleich dem Wallfische, verschlingen kann; aber die Folgen sind denn auch wahrlich nicht reizend, und für Magen und Gedärme wo nicht mehr doch gewiß eben so verderblich, als von dem zu viel essen. — Wer von meinen Lesern etwa vor zwanzig Jahren noch auf einer von unsern deutschen Universitäten gewesen ist, entweder als Mitbruder der edeln Musensöhne, oder als sonstiger Beobachter, wird sich noch recht gut erinnern, zu welcher Höhe die freie

Kunst

Kunst des Biersaufens unter den jungen Rekruten der Wissenschaften getrieben ward, und wie sich das Vaterland so gegründete Hoffnung machen konnte, daß diese künftigen Pilaster des Staates den Flor der Bierbrauerei nicht würden verkümmern lassen. Allein eben diese Leser werden nicht verlegen seyn, sich einer großen Menge trauriger Beispiele zu erinnern, die da zeigen, welche Folgen eine solche saubere Lebensart, früh oder spät, nach sich zog. — Für Magen und Gedärme sind die Folgen dieses Uebermaßes in Speisen. Denn einmal erschlaffen Flüssigkeiten den Magen weit eher, als Speisen von einiger festeren Beschaffenheit; zweitens verursacht ihre gleichförmige Ergießung im Raume des Magens, und das, daß sie bei gleichem Maaße des Umfanges leichter sind als feste Speisen. Hat ein Fresser zu viel Speise genossen, so ist zu dem unerträglichen Gefühle, welches von dem Gewichte der Speisen kommt, vielleicht oft nur die Anfüllung der Hälfte des Magens nöthig, dahingegen ein solcher Säufer seinen Magen völlig anfüllen kann, ehe jenes Gefühl der peinlichen Last entstehet. Der Magen wird durch die Gewohnheit an solche Fluthen endlich bis zu einer ungeheuren Weite ausgedehnt, und ganz natürlich sehr schwach. Es haben daher solche Säufer in der Folge fast gar keine Eßlust, können auch keine eigentliche Speise gut vortragen

und verdauen, sondern bekommen Drücken, Angst, Magenkrampf und Erbrechen danach. Ein solcher Magen ist durch keine Kunst wieder in seinen ehemaligen natürlichen Zustand zu setzen, (allemal eher, obgleich ebenfalls schwer, und unter sehr strengen Bedingungen, ein solcher, der durch gewohntes unmäßiges Essen verdorben ist,) eine sehr behutsame kärgliche Lebensart ist allein im Stande einen solchen zerrütteten Säufer einige Milderung seines unglücklichen Zustandes zu verschaffen, — wenn nämlich nur bloß der Magen schlecht ist, und die Folgen der Unmäßigkeit sich nicht auf den ganzen Körper ausgedehnt haben. Da dies letzte aber selten ausbleibt, da es vielmehr unmöglich ist, daß bei so gewaltsam zunichte gemachten Verdauungswerkzeugen der übrige Körper nicht aufs äußerste leiden sollte; — so wollen wir jetzt diese Folgen der Unmäßigkeit für den ganzen Körper, für das gesammte gesunde Leben, betrachten. — Laß dich nicht grauen, lieber Leser, diese bösen Gestalten zu sehen! Wohl dir, wenn du sie jetzt erst siehest! du siehest sie ja nur von ferne! sie werden dann dir deine Mahlzeit nicht verekeln, deinen Trank dir nicht vergällen, aber sie werden mit warnendem Finger dir die Gefahr der Vergiftung zeigen, und nur dann, wenn du diesen ernsten Fingerzeig verachtest, für ein Gebild schwärmender

Einbildung hältst und ihn heimlich verachtest und belachst, — dann werden sie, — keine Geschöpfe eines nichtigen Traumes, — selber kommen, dann nicht mehr warnen, sondern peinigen und reichliche Galle in deine Schüssel in deinen Becher ausgießen. Laß mich demnach diese bösen Plagegeister vorführen. Es ist ihrer eine ziemliche Menge; darum sey vorzüglich gewarnt, nämlich du, der noch keinen dieser Plagegeister durch eigenes selbstgefühltes Leiden, sondern nur vom Hörensagen, kennest! — sey gewarnet, daß du dich nicht durch einzelne Erfahrugen täuschen lassest, und etwa glaubest, es sey an der ganzen Sache nicht viel Wahres, wenn du etwa siehest, daß dieser oder jener Fresser und Säufer dieses oder jenes Leiden, welches du erwartest und ihm in Gedanken weissagst, nicht bekommt, und daß ähnliche Leiden Menschen befallen, die nicht, dem gemeinen Sprachgebrauche nach, Unmäßige waren. Es gehört eine genauere Kenntniß des ganzen einzelnen Menschen und aller ihn betreffenden Umstände dazu, wenn man die Leiden, welche seine Vergehungen gegen Vernunft und Natur nach sich ziehen werden, nennen und bestimmen soll. Daß er aber büßen werde, ist gewiß; manche Leiden werden nur nicht so ruchtbar, als die Vergehungen aus denen sie flossen. Ferner aber halte nicht zu viel auf den äußern Schein, und glaube nicht,

daß diejenigen, die an solchen Uebeln leiden, womit die Unmäßigkeit zu lohnen pflegt, unverschuldet leiden und nicht unmäßig waren. Du hast gesehen, daß es auch Unmäßigkeit giebt, die nicht in die Augen fällt und mit dem Scheine der Mäßigkeit betrügt. Unter hundert solcher Leidenden sind gewiß neunzig, die ihr Verderben ihrer Unmäßigkeit zuzuschreiben haben. Bedenke aber endlich, daß der menschliche Körper auch durch andere Ursachen, und nicht allein durch Fressen und Saufen, verwüstet werden kann, und daß auch andere Vergehungen gegen Vernunft und Natur ähnliche Plagen nach sich ziehen, wie die Unmäßigkeit in Essen und Trinken; obgleich schwerlich zu vermuthen stehet, daß ein Mensch, der sich anderer Unvernunft schuldig macht, im Essen und Trinken sollte mäßig seyn. Es ist nur Eine Tugend, nur Eine Vernunft, aber der Abweichungen von beiden sind unzählbare und alle sind sie verwandt. So wie, wenn rechts und links von Einem richtigen gesetzlichen Wege unzählbare Schleif und Irrwege abgehen, es nicht zu vermuthen stehet, daß derjenige Wandrer, der von dem richtigen Wege ab auf die Schleifwegen wankt, die dicht neben einander hinstreichen, nur auf Einem dieser Wege fortirren sollte ohne nicht zugleich bald rechts bald links einen andern der Art betreten zu haben, so daß er zuletzt auf allen gegangen ist.

Der Magen und die Gedärme haben auf den guten oder bösen Zustand des Lebens den wichtigsten Einfluß; denn einmal sind diese Werkzeuge gleichsam die Thore durch welche die Erneuerung des Lebens eingehet, und zweitens weil ihre Nerven oder Empfindungswerkzeuge in sehr großer und genauer Verbindung mit den Nerven fast aller wichtigen Theile des Körpers stehen. Daraus läßt sich also schon ohne Erfahrung schließen, daß, wenn jene Werkzeuge angegriffen und verdorben sind, das Verderben sich bald schnell bald langsam auf den ganzen Körper fortpflanzen müsse.

Wenn nun durch Unmäßigkeit der Magen und die Gedärme angegriffen sind, so kommt es darauf an, ob die Unmäßigkeit von der raschen Art, das heißt, eine einmalige Ueberladung, oder ob sie von der, leider häufigeren, Art, ob sie Gewohnheit ist. — Im ersten Falle bleibt es schon selten bei bloßen übeln Empfindungen in den überladenen Verdauungswerkzeugen, sondern auch hier leidet gewöhnlich der ganze Mensch. Allgemeine höchstlästige Trägheit, Kopfschmerz, Unlustigkeit, unruhiger Schlaf voll ängstlicher Träume, — Dinge, die einen ganzen theuren Tag und oft noch den andern und dritten dieses kurzen Erdenlebens verloren machen! — sind Ereignisse, denen derjenige schwerlich entwischt, der als ein Unmäßiger gegessen und getrunken hat.

Ei-

Einen oder zwei Tage des Lebens verlieren, bleibt immer ein unschäzbarer Verlust; wie aber, wenn von jedem Tage die Hälfte, be Manchem gar zwei Drittheile jedes Tages, also die Hälfte oder zwei Drittheile des ganzen Lebens, (es ist billig oder vielmehr nachsichtig angesezt, da wir die Zeit des Nachtschlafes oder der nächtlichen Unthätigkeit mit in Anschlag bringen!) verlohren gehen? Und dies ist der gewöhnliche Fall bei denjenigen, denen Unmäßigkeit im Essen und Trinken zur Gewohnheit geworden ist, — sie mögen nun jedesmal über oder ohne Nothdurft essen und trinken. — Der allergewöhnlichste Fall aber ist der, daß die Menschen halb ohne halb über Nothdurft Nahrung genießen; sie leben in einem ewigen unmäßigen Einerlei, welches nicht viel Auffallendes an sich hat, und werden so nach und nach von Unvernunft und Uebel umstricket, daß sie es nicht gewahr werden, aber leider auch desto fester im Garne dieser Verderber stecken, wenn sie es fühlen und um Hülfe schreien. — Ein Mensch, der etwa gestern einmal unmäßig in Speise und Trank war, sonst aber es eben nicht ist, fühlt die böse Veränderung seines vorigen Zustandes sehr, sie ist ihm neu, und es wird ihm sogleich einleuchtend, woher sein Uebelbefinden gekommen ist. Hat seine Vernunft nun nur einigermaßen Einfluß auf seinen Willen, oder, —

wenn

wenn auch nicht besser doch wenigstens noch siche-rer! (schlimm, daß man so reden muß!) Hat ihm das Schicksal durch Versagung der Glücksgü-ter die Gelegenheit benommen, fortdauernd zu schwelgen, wie gestern; so wied es ihm leicht, in seinen vorigen Zustand zurück zu kehren. — Hat man sich aber erst einmal gewöhnt ohne und über Nothdurft zu essen und zu trinken; so wer-den die aus der Unmäßigkeit entstehenden Beschwer-den, die Anmelder künftiger Uebel, entweder über-hört, es wird ihre Stimme durch neuen Taumel betäubt, oder ihre Anmahnugen sind nicht stark genug, — für wohl erzogene zur Vernunft ge-wöhnte Menschen zwar jedesmal, auch die leise-sten, stark genug, aber nicht für diejenigen, die ihrer Sinnlichkeit zu freie Zügel zu lassen gewohnt sind, — und so schleichen sich die Uebel nach und nach heran, gleich einem listigen Feinde, der sei-ner Heeresmacht Ankunft zu verheimlichen wußte, wenig Aufsehen und Geräusch machte, und im-mer in kleinen abgesonderten Haufen ins Herz des zu erobernden Landes dringt, bis alle Kraft sei-nes Heeres beisammen und Angriff und Erobe-rung ein Spiel ist.

Ein Mensch der sich einmal in der Gewohn-heit festgesetzt hat, ohne und über Nothdurft zu essen und zu trinken, kann nie reine gesunde

Säf-

Säfte haben. — Wir reden aber hier bloß von den Folgen die ein solches Uebermaaß an sich nach sich ziehen muß, ohne an das Verderben der Säfte, was durch die Art des Genossenen kommen kann, zu gedenken. — Das Uebermaaß schwächt die Verdauungswerkzeuge; geschwächte Verdauungswerkzeuge können nur einen schlechten rohen Nahrungssaft bereiten, ein solcher Nahrungssaft muß schlechtes Blut geben; denn wie kann der Bach klar und rein seyn, dessen Quelle beständig trübe und voll Schlamm ist? — Das Blut eines solchen Menschen ist daher überhaupt übelgemischt; das heißt: es hat von den nöthigen Bestandtheilen entweder zu viel oder zu wenig; vorzüglich aber hat es der schlecht bearbeiteten, groben, erdigten Theile zu viel, die sich mit dem flüssigeren Blutwasser nicht gehörig verbinden. Daraus entsteht dann eine für den ganzen Körper sehr untaugliche Masse, die man Schleim nennt. — Dieser Schleim ist zur Ernährung irgend eines Theiles im menschlichen Körper völlig ungeschickt, sondern bloß dazu bestimmt, daß er durch Absonderungswerkzeuge wieder aus der Masse der Säfte und aus dem ganzen Körper ausgeworfen werde. Selbst bei der besten Gesundheit eines Menschen erzeugt sich täglich etwas von diesem Schleime im Blute. Allein nur Etwas, und die Werkzeuge, die ihn

ausführen, sind so beschaffen, daß sie nur gerade dieses geringe Etwas ohne Beschwerde ausführen können. Diese Werkzeuge sind die Lunge und Luftröhre und vorzüglich die Nase. — Ist nun des Schleimes zu viel im Blute, so daß die genannten ausführenden Werkzeuge ihn nicht hinlänglich, das heißt: täglich so viel, als sich täglich erzeugt, fortschaffen können, so entstehen daraus sehr viele nach den Umständen verschiedene Uebel. Vorzüglich werden die ausführenden Werkzeuge damit belästiget, und es entstehen die hartnäckigen Schnupfen und Husten, von denen solche unkluge Esser und Trinker so häufig geplagt werden. Allein diese Auswürfe sind beiweitem nicht hinreichend, die Säfte gänzlich zu reinigen. Das Blut bleibt immer noch zu sehr mit Schleim überfüllt, welcher, besonders wenn der Mensch von schlaffem Körperbau und pflegmatischem Temperamente ist, wenig Bewegung hat und sich überhaupt träge und weichlich verhält, — in den feineren Aederchen leicht stocket, und die schmerzhaften sogenannten Flüsse erregt. Gewöhnlich schreiben Menschen, die von Flüssen gepeiniget werden, die Ursach einer Erkältung oder der Zugluft zu, und allerdings ist dies sehr oft die Gelegenheitsursache, aber nicht die erste Quelle. Erkältung oder Zugluft machen nur, daß in dem feinen Hautgefäschen ein Zusammenziehen, eine

Art

Art Krampf, entstehet, wodurch die verschleimten Säfte desto leichter stocken müssen, aber sie machen die Säfte nicht schleimig, wenn sie es nicht schon waren. Was bekümmert sich doch ein mäßiger, reinblütiger Mensch um Erkältung und Zugluft? und wie häufig entstehen jene Flüsse ohne alle Erkältung und Zugluft! — Ferner aber ist der Schleim in den Säften die eigentliche Freistäte, worin alle innerlich erzeugte oder von außen mitgetheilte Schäden sich recht einnisten und im Uebermaaße verbergen können. Hat ein Mensch sonst ein von Schleime nicht verunreinigtes Blut, so mag es seyn, daß dieser oder jener scharfe Stoff sich darin erzeuge oder von außen zugeführt werde, so kann sich dieses Gift nicht verbergen, es muß frühzeitig die Natur zur Dämpfung oder zur Auswerfung desselben reizen. Wo aber viel Schleim vorräthig ist, da geschieht diese Reizung nicht so bald und unkräftig, die Natur wird betrogen, bis die übergroße Menge der angesammelten Schärfe endlich die vorige Fühllosigkeit der Natur länger unmöglich macht. Allein bei der nun ausbrechenden Krankheit fehlt es der Natur gerade an Allem, was zur glücklichen Bekämpfung des vorhandenen Feindes erforderlich ist. Der Reiz, nämlich den das scharfe Krankheitsgift endlich macht, ist dennoch nicht stark, nicht verhältnißmäßig genug mit der Art und der Menge

des vorhandenen Giftes. Daher haben die Menschen, welche ihr Blut durch Unmäßigkeit verschleimt haben, wenn sie eine hitzige Krankheit bekommen, (die allemal irgend einen scharfen Stoff im Körper als erregende Ursache voraussetzt,) gewöhnlich, besonders anfänglich nicht sehr heftige, und für das Auge des Unkundigen wenig bedeutende, Zufälle. Das macht, weil die Natur nur ein dunkles Gefühl des vorhandenen Feindes erlangt und gleichsam noch immer hintergangen wird. Statt der heftigen Zufälle hingegen äußert sich bald zunehmende Schwäche. Der Feind setzt im innern seine geheimen Verwüstungen fort, die Gefahr nimmt zu, je länger die Natur im Schlummer ist, der Schleim, der so leicht in Fäulniß gehet, thut es auch hier und verpestet die ganze Masse der Säfte, das schlechte Blut kann für die erhaltende Lebenskraft zu wenig erquickende stärkende Stoffe, oder sogenannte Lebensgeister, abliefern, und nur unter früher oder sehr aufmerksamer Beihülfe der Heilkunst kann es der Natur gelingen, den Feind mit genauer Noth zu überwinden. Auf diese Weise werden fast alle hitzige Krankheiten bei solchen Menschen von faulichter Art tödlich, und nur selten kann der Arzt Rettung schaffen; dahingegen Menschen, die ein schleimfreies Blut haben, eben dieselbe Krankheit ohne große Noth leicht überstehen. Man kann hier-

hiervon die deutlichsten Beispiele bei solchen Krankheiten, die viele zu gleicher Zeit bekommen, gewahr werden, z. B. bei Pocken, Masern, Ruhren, u. d. gl. wo offenbar die Gefährlichkeit der Krankheit weit weniger dem eigenthümlichen Krankheitsgifte als vielmehr der vorher schon stattgefundenen übeln Beschaffenheit der Säfte zuzuschreiben ist. — Eben so finden wir bei den Wechsel oder sogenannten kalten Fiebern, und vorzüglich in solchen, mehrentheils niedrigen, sumpfigen, mit schlechten Wasser versehenen Gegenden, wo diese Fieber gleichsam zu Hause sind, daß zwar sehr oft und vielleicht immer ein eigenthümlicher Stoff die erregende Ursache dieser Krankheiten sey; allein, daß der Unterschied der in Rücksicht ihrer Art, ihres Verlaufes, ihrer Hartnäckigkeit, und ihrer Folgen, gar sehr von der mehr oder weniger schleimigten Beschaffenheit der Säfte abhange. Bei verschleimten Menschen äußert sich ein solches Fieber mehrentheils als ein viertägiges, welches allemal träger und hartnäckiger ist, als ein anderes, und nicht selten in die unheilbarsten Uebel, Bleichsucht, Wassersucht, sich verliert. — Man kann aus diesem Allen also leicht begreifen, welch ein gefährlicher Feind der überhäufte Schleim in unsern Säften sey, wie sehr die Verschlimmerung mancher Krankheiten, welche, wie z. B. die mehrsten ansteckenden, zu vermeiden, nicht immer in unserer Macht

steht,

steht, fast am mehrsten davon abhänge. — Da nun an solchen Krankheiten so viele Menschen sterben, von denen der größte Theil gewiß würde erhalten seyn, wenn nicht ein so schlechtes Blut alle Hülfsmittel der Natur zu nichte gemacht hätte, und da Unmäßigkeit im Essen und Trinken die Quelle der Verschleimung der Säfte ist, so ist sie auch wahrlich als die Quelle des Verderbens so vieler Menschen anzusehen.

Es ist aber noch nicht genug, daß Unmäßigkeit im Essen und Trinken die Natur unsers Körpers so verdirbt und ihr die Mittel entzieht, sich in vorfallenden oft unvermeidlichen Krankheiten leicht und glücklich helfen zu können, sondern viele andere sehr große Krankheiten haben oft keine andere Quelle, als jene unkluge Lebensart, und die dadurch bewirkte Rohigkeit und Schleimigkeit der Säfte. Dahin gehören z. B. hartnäckiger Schwindel, Schlagfluß, schleimigte entzündete Geschwülste im Munde und Schlunde, schleimigte Schwindsucht, Leberverstopfungen und daher rührende hartnäckige Gelbsucht und Wassersucht, Verstopfungen der Gekrösedrüsen und daher ebenfalls Wassersucht, Dörrsucht, englische Krankheit, ferner das böse Uebel die Hypochondrie, so wie auch die Fallsucht (Epilepsie, Jammer,) ja, nicht selten Wahnsinn. — Doch ich ende das gräßliche

Ver-

Verzeichniß. Eine einzige dieser Krankheiten, wenn sie aus Unmäßigkeit im Essen und Trinkeu entstehen kann, ist genug, um uns vor einer solchen Lebensart zu warnen. Und gewiß können alle diese Uebel lediglich aus solcher Lebensweise entstehen, oder wenn auch, wie nicht zu leugnen ist, andere Ursachen jene Krankheiten bewirken können, so sind solche Ursachen in einem durch Unmäßigkeit verderbten Körper theils häufiger anzutreffen, theils auf jeden Fall wirksamer und verderblicher, so wie eine Räuberbande, wenn sie sich zusammenhält und im Lande kein Widerstand, kein Schutz, vielmehr aller zu Raub und Mord gestimmt ist, verderblicher umherstreift, als ein einzelner Dieb.

Das enge Verhältniß zwischen unserm körperlichen und geistigen Zustande und die Ueberzeugung, daß die Aeußerung unserer Geisteskräfte nur durch körperliche Organe geschieht, läßt uns schon voraus vermuthen, daß Unmäßigkeit im Essen und Trinken, die so große nachtheilige Wirkung auf den gesammten Körper hat, keinen geringen Einfluß auf den Zustand unsers geistigen oder moralischen Lebens haben werde. Und so verhält es sich in der That, wie uns die tägliche Erfahrung überzeugen kann, wenn wir sie nur hören wollen.

Unmäßigkeit versetzt uns allemal in einen widernatürlichen Zustand; er möge nun abweichen

von

von dem natürlichen wie er wolle, schlechter ist er allemal. Wie ist es aber möglich, daß ein Mensch, der sich nicht wohl befindet, lebhaften reinen richtigen Verstand, oder ungestörte Herrschaft über Willen und Begierden haben könne? Er kann es nicht; entweder es störet ihn darin die Empfindung der allgemeinen Trägheit, oder der besondern Beschwerde in den Verdauungswerkzeugen, — oder sein Kopf und Gehirn werden theils durch Mitleidenschaft mit den angegriffenen Magen und Gedärmen beunruhiget, theils durch größeren Antrieb des Blutes belästiget, — oder es hindern in der Folge wirkliche Krankheiten, daß ein solcher Mensch die für ein richtiges Denken und Wollen unentbehrliche Ruhe und Heiterkeit des Geistes haben könne. Viel zu oft befindet sich ein solcher Mensch, — wir reden aber nicht etwa von den öffentlich anerkannten eigentlichen Schwelgern, sondern von Jedem, der ohne und über Nothdurft isset und trinket! — viel zu oft befindet er sich in einem Zustande der Unbehaglichkeit, der Trägheit, eines schlummernden Hinbrütens, wo ihm das Denken schwer und unordentlich von Statten gehet. Tugend ist die Fertigkeit unseres Geistes, dem moralischen Gesetze auf den ersten Wink gehorsam zu seyn. Diese Fertigkeit könnte von ihm nicht gefordert werden, wenn der Schöpfer ihn mit der Welt vermöge des ihm zur Wohnung gegebenen Körpers in

eine

eine solche Verbindung gesetzt hätte, daß er nothwendiger Weise an Erlangung und Ausübung dieser Fertigkeit gehindert würde. Allein nach Allem, was wir von dem naturgemäßen Zustande unsers Körpers wissen, ist dieser so beschaffen, daß unser Geist schlechterdings in der Erlangung der ihm vorgeschriebenen moralichen Vollkommenheit gehindert werden soll und kann. Er ist von Natur so beschaffen, daß die dadurch möglich gemachte Theilnahme unsers Geistes an der übrigen Welt ihn gar nicht in seiner Selbstherrschaft, in seiner selbstständigen moralischen Freiheit, hinderlich seyn kann. Tugend ist Ordnung, das heißt, strenger Gehorsam gegen ein Gesetz; in der Welt ist unverbrüchliche Ordnung; in unserm Körper — dieselbe bloß mechanische Ordnung, derselbe Gehorsam gegen Naturkräfte, wie in der übrigen Körperwelt, — aber es ist außer dieser noch eine dem moralischen Wesen, unserm Geiste, unterworfene, von ihm zu leitende, und ihr selbst bestimmende, physisch moralische Ordnung in unserm Körper anzutreffen. Wir, oder unsere Seelen, haben dabei weiter Nichts zu thun, als diese Ordnung nur nicht zu stören. Wir haben bloß die Pflicht auf uns, unsern Körper so zu erhalteu, wie er von Natur ist und seyn soll, das heißt: so, daß uns beständig und anhaltend wohl darin ist. Alsdann erfüllen wir den Plan und Willen der Natur oder

des

des Schöpfers. Durch große Kenntniß und Kunst können wir dieß aber nicht, sondern lediglich dadurch, daß wir das uns selbst angehende moralische Gesetz, das heißt, den unbedingten Gehorsam gegen die Gebote der Vernuft, streng erfüllen; alsdann haben wir uns schlechterdings nicht darum zu bekümmern, ob die mechanisch physischen Gesetze in unserer Maschine richtig erfüllt werden; denn dies geschieht gewiß, sobald wir das höhere Gesetz befolgen, d. i., sobald wir der Vernunft den unbedingtesten Gehorsam erzeigen. Wenigstens schränkt sich alle Kunst, die wir zur Erhaltung der natürlichen Ordnung unserer Maschine anwenden, zuletzt bloß darauf ein, (wenn sie nicht irren, sondern von glücklichen Erfolge seyn soll,) daß wir der Vernunft gehorsam sind.

Ein Mensch aber, der nicht im Stande ist, immer richtig zu empfinden und zu denken, der oft in seinem Wohlbehagen gestört wird, oft übellaunig, träge, mißvergnügt ist, oft kränkelt, — und dieß alles geschieht demjenigen, der sich gewöhnt hat, ohne und über Nothdurft zu essen und zu trinken, sehr oft, — der ist auch nicht im Stande, der Vernunft beständig gehorsam zu seyn. — Jeder frage sich selbst; ob er, wann ihm nicht wohl ist, wann er irgend von einem Schmerze gepeiniget wird, nicht viel geneigter als sonst ist

in

zu Zorn zu gerathen, Ungerechtigkeiten zu be?hen, und über Dinge, die nicht der Rede werth sind, als über Bosheiten zu klagen? — Schon ein leichtes Mißbehagen kann einen sonst ganz guten Menschen auf diese Art umstimmen. Es ist ja bekannt genug, besonders unter denjenigen, die nicht Muth und Zutrauen zu ihren eigenen Kräften und zu der Vorsehung haben, und daher genöthiget sind, immer Bettler bei den Reichen und Mächtigen zu seyn, es ist ihnen bekannt genug, wie sorgfältig sie darauf denken müssen, ja die rechte Stunde bei ihren Gönnern zu treffen, wenn sie in ihren Gesuchen glücklich seyn und nicht grob und niederbeugend behandelt und abgewiesen seyn wollen. Sie wissen, daß sie vorzüglich die Zeit nach Tische vermeiden müssen, wo der satte Patron übellaunig zu seyn pflegt. — Wem sind nicht, ferner, Erfahrungen bekannt, wie leicht die Flamme der Unzucht durch Unmäßigkeit in Essen und Trinken zum Auflodern gebracht wird? Ein nüchterner Bösewicht zögert wenigstens, hört wenigstens auf die Stimme deß den er verderben will, oder auf die Stimme seines Gewissens, verschiebt die That, — aber der übersatte, der trunkene Bösewicht kennt keine Zügel mehr. — Wer weiß es nicht, wie oft ein zu reichliches Mal anfänglich eine ausgelassene Lustigkeit erregt, die mit der kalten Vernunft und der Würde eines rechtlichen Menschen

schen nicht bestehen kann, so daß oft der sonst bescheidene, gern schonende und kluge Mann dahin gerissen wird, frech zu urtheilen, unüberlegt über Heiliges und Unheiliges zu spotten, den guten Namen des andern zu beflecken, oder als ein Narr dem auf ihn lauernden Widersacher die Blöße seines Herzens in der unglücklichsten Stimmung dieses bethörten Herzens zu entdecken? — Diejenigen, die nur zu Zeiten unmäßig in Essen und Trinken waren, — (denn die Alltagsschwelger wissen Nichts mehr dergleichen!) werden sich, wenn sie nur irgend Liebe zum Guten haben, wohl erinnern, wie oft sie bei ihrer Unmäßigkeit sich als schlechte Menschen betrugen und fast immer nachfolgender Ekel über sich selbst nach solchen Ausschweifungen sie peinigte.

Ueberlegt man nun, daß wirklich der größte Theil der Menschen sich gewöhnt hat, mehr und öfterer zu essen und zu trinken, als nöthig ist, so dürfen wir uns nun weiter nicht wundern, daß der körperlichen und geistigen Mängel so viel unter uns sind, und daß es mit allem Guten so erstaunlich langsam geht, so unverhältnißmäßig langsam gegen die großen Anlagen gerechnet, die wir in dem Menschen doch antreffen.

§. 11.

§. 11.

Welches sind die Ursachen, die den Menschen verleiten, ohne und über Nothdurft zu essen und zu trinken?

Es ist nöthig nach diesen Ursachen zu fragen; denn es muß uns ja viel leichter werden, uns von einer Thorheit und ihren Unheile loszumachen, wenn wir die Fallstricke kennen, mit denen wir leicht gefangen werden. — Wir wollen aber Teufel und Erbsünde in ihren Würden beruhen lassen, ob sich gleich mit diesen beiden Dingen mancher viel verwickelterer Knoten lösen läßt, wenn auch freilich nicht viel geschickter und besser, als jener berühmte gordische Knoten durch den Säbel des mazedonischen Kraftmannes, denn es fragt sich, ob einen Knoten zerhauen, daß allerwärts die Fetzen herum hängen, und einen Knoten lösen, daß man Anfang und Ende und die Art und Weise des verschlungenen Bandes bemerken kann, nicht himmelweit unterschieden sey? — Der Mensch ist von Natur gut genug, um leichter gut zu bleiben, als schlecht zu werden. Liebe zur Tugend oder Ordnung bringt er freilich nicht mit auf die Welt; er bringt gar keine Liebe mit, folglich auch keine zur Unordnung; beide lernt er erst in der Folge. Aber der erhabene Gast findet in seiner Herberge, in seinem Körper und der ihn umgebenden Welt, eine solche

herr-

herrliche Anstalt, eine solche Ordnung, daß es ihm viel leichter werden muß, Liebe zur Ordnung zu erlangen, als Liebe zur Unordnung, wenn er nur nicht in seinen natürlichen Fortschritten gehindert wird. Dennoch aber wird er Ordnung und Recht nicht lieben können, wenn er nicht durch Kenntniß des Gegentheils ihre Liebenswürdigkeit erkannt hat. Kennen muß er also das Naturwidrige, weiter aber auch Nichts, als Kennen! nicht einschlummern, sondern von dem Kosten des Schlechten aufspringen, und das Bessern, das Rechte wählen.

Dieses gefährliche Einschlummern ist es eben, wodurch der Mensch in die Klauen der Unvernunft geräth, und dann nicht weiß, wie er dazu gekommen ist, und leider dann Lust und Muth verliert, das vorstrickende Garn zu lösen oder zu zerreißen. Es ist, als ob das Unrecht ein tückischer verschlagener Zauberer wäre, der seine zum Tode bestimmten Gefangenen durch lauter süße Schlafkränke ununterbrochen in einem Zustande des Taumels und der Besinnungslosigkeit erhält, so daß sie selten eher zu einigem Erwachen gelangen, bis ihnen das Messer an der Kehle sitzt. Liebliche Stimmen flistern dem Unglücklichen, wenn er scheint erwachen und die Gefahr seines Zustandes ahnen zu wollen; das träumt dir wohl nur! du kannst irren! sorge nicht! — Der Unglückliche schläft wieder ein,

und

und hat unterdeß eine neue Fessel angelegt bekommen.

Der Mensch hat von Natur gewiß keine Neigung, ohne und über Nothdurft zu essen und zu trinken; denn es ist schlechterdings nicht einzusehen, was den natürlichen Menschen anders zu Essen und Trinken treiben sollte, als Hunger und Durst. Bliebe der Mensch nun so natürlich, so würde dann auch jener große Bewegungsgrund zum Genusse, nämlich der Wohlgeschmack, ihn wenigstens nie zum Uebermaße reizen können, wenn er nicht hungrig oder durstig wäre. — Das scheint etwas unwahrscheinlich; allein man bedenke, daß selbst bei einem schon an Unmäßigkeit gewöhnten, wie viel mehr bei einem der Natur getreu gebliebenen Menschen der Sinn des Geschmackes unter allen Sinnen, die am schnellsten verfliegenden Eindrücke macht und die undeutlichsten, ja in den mehrsten Fällen eigentlich gar nicht so zu nennende Erinnerungen hinterläßt. Man kann wohl sagen: Dies oder Jenes, was ich einst genoß, schmeckte sehr gut! — allein wir erinnern uns dies nur aus gewissen gleichzeitigen Nebenumständen; eine eigentliche Vorstellung des ehemaligen Geschmackes haben wir dabei schlechterdings nicht. Der Mensch würde also ohne Hunger und Durst eigentlich nicht an den ehemaligen Wohlgeschmack einer Sache erinnert wer-

werden, wohl aber bei Hunger und Durst, und dann wo möglich das Wohlschmeckende suchen. Daß ihn dieses Wohlschmeckende verleiten könnte, mehr als die Nothdurft erforderte, zu genießen, ist nicht zu bezweifeln. Er wäre hier durch die Natur also selbst verführt, und hätte, wenn er dafür büßen müßte, großes Recht sich zu beklagen. Ueber diese Gefahr aber werden wir uns im zweiten Kapitel weitläuftiger unterhalten, und die Natur rechtfertigen.

Zu den vorzüglichsten und allgemeinsten unter den Schlaftränken, die den Menschen in den Fesseln der Unmäßigkeit erhalten, gehört: die mächtige Gewohnheit. — Man kennt die Kernsprüchlein, die von der tiranischen Gewalt der Gewohnheit reden; Jedermann schwatzt bei Gelegenheit nach, daß Gewohnheit die andere Natur sey; und selten überlegt Einer eine so große wichtige Wahrheit. — Gewohnheit die andere Natur? Gewohnheit vertritt die Stelle der Natur? — Ey, wie so leicht ist es dann, aus einem schlechten unordentlichen, ein guter rechtlicher, aber auch wie so leicht, aus einem guten, ordentlichen ein schlechter unordentlicher Mensch zu werden! Man darf sich ja nur gewöhnen! — Wir sehen ja, wie sehr sich der Mensch gewöhnt hat und gewöhnen kann; zu essen und zu trinken, ohne und über alle

Noth-

Nothdurft, was doch seiner natürlichen körperlichen und geistigen Ordnung, oder seiner Natur, ganz zuwider ist.

Der Mensch, — (ich nehme alle Völker, die, ohne eigentliche bürgerliche Verfassung, dem Naturzustande sehr nahe leben, und alle Vernunftgehorsame, die auf dem selbstbereiteten Wege der Weisheit sich jenem Naturzustande wieder genähert haben, aus!) — hat sich gewöhnt, seinem Hunger und Durste, vorzüglich aber dem Hunger, Gesetze durch die Glocke geben zu wollen. Wir gehen zu bestimmten Zeiten zu Tische, und diese Zeiten werden eigentlich nicht durch die Nothdurft, nicht durch Hunger und Durst, sondern durch das gewaltige Gebot der Gewohnheit bestimmt. Mittags um zwölf und Abends um sechs Uhr sind im Allgemeinen die Zeiten, wo wir es für Pflicht halten, für die Fortdauer unserer Maschine durch Speise und Trank zu sorgen. Bekanntlich aber haben die Mehrsten außerdem noch eine sehr heilige Stunde, die Stunde des Frühstückes, und sehr Viele würden unrecht zu thun oder zu sterben glauben, wenn sie nicht vor dem Abendessen noch, gegen vier Uhr, das sogenannte Vierte Mal genössen. *)

Es

*) Nach der gewöhnlichen oder sehr häufigen Lebensart unserer Menschen, wo mit dem Frühstücke

 der

Es scheint freilich äußerst lächerlich, daß der Mensch seinem Magen gebieten will, nach dem Stan-

der tägliche Anfang des Nahrungsgenusses gemacht wird, das Mittagsessen der zweite Theil ist, sollte eigentlich das sogenannte Vierte Mal das Dritte Mal heißen; indessen hat es doch durchgängig in allen den Gegenden, wo man nicht, halb undeutsch, Vesperbrod zu sagen pflegt, jene Benennung. Ein Rechnungsfehler findet dabei wohl nicht Statt, viel eher die Vermuthung, daß von einst her, vorzüglich aus den Zeiten des herrschenden Mönchsthums, der bekannten Propaganda des Fastens und Fressens, jene Benennung sich herschreibe. Man kennt den Namen: Hahnewacker, — worunter man ein Frühessen versteht, das Nachmitternacht, gegen die Morgendämmerung oder den Hahnenschrei, von solchen Leuten, welche die Nacht durchwacht haben, oder wider Gewohnheit früh aufgestanden sind, genossen wird. Vielleicht war dieses Hahnewacker bei Mönchen, die des Nachts Seelmesse lasen, sehr gewöhnlich, und das Erste Mal. — Jedoch, da ich offenherzig gestehe, daß ich in der Geschichte der Fresserei mich sehr wenig, — außer soweit jetzt meine Augen reichen, — umgesehen habe; so bin ich gern erbötig, jene Erklärung des Wortes Vierte Mal nicht aus der bekannten Freßsucht der Mönche herzuholen, und will zugeben, daß es ein geradebrechtes Wort sey, indem man statt Vierte Mal das Vier Mal — weil es gewöhnlich um vier Uhr Nachmittags genossen wird, — sagen sollte.

Stande der Sonne oder dem Schalle der Glocke gehorsam zu Hunger und Verdauung zu seyn. In der Natur ist dies allerdings nicht gegründet. Man stelle sich den Naturmenschen vor. — Wenn er erwacht ist, so wird bei ihm, gleich wie bei dem Thiere, wenn auch nicht offenbarer Hunger, doch Lust, für Nahrung thätig zu seyn, sich bei ihm einstellen. Findet er Nahrung; gut! so sätiget er sich, — er wird hungrig, indem er die Nahrung findet, — und genießt also im Grunde nicht ohne Nothdurft, wenn auch gleich der Hunger gerade, wegen der nächtlichen Ruhe noch nicht quälend ist. Verdauen kann er aber sehr wohl, was er jetzt genießt, und er thut seinem Körper dadurch keine Ueberlast; denn, — und dies vorausgesetzt! — acht oder zwölf Stunden, die der Schlaf einnimmt, sind zwar nicht im Stande, der gesammten Maschine ein Bedürfniß der Erquickung zu erregen, — vielmehr, wenn vorher genugsame Nahrung genossen ist, dienen diese Stunden zur vollständigen Ersetzung aller bedürftigen Kräfte, — aber der Magen und die ersten Gedärme sind in dieser Zeit doch leer von der genossenen Speise geworden, und völlig geschickt, aufs neue Nahrungsmittel zu verarbeiten. Der Mensch ist nüchtern, — wenn er nämlich am vorhergehenden Tage oder Abende kein Unmäßiger war, und der Hunger stellt sich bei einiger Bewegung des Körpers sehr bald ein, obgleich

nicht alsobald, als der Mensch erwacht, wenn er nämlich nicht hungrig eingeschlafen ist. — Eigentlich wäre also die Zeit nach dem Erwachen die natürlichste zum Genusse neuer Nahrung. — Besonders aber ist diese Zeit auch darum die vorzüglichste zum Nahrungsgenusse, weil wegen des vorhergegangenen Schlafes die gesammte Maschine nicht an Kräften erschöpft ist, und der Hunger, obgleich der Magen und die ersten Gedärme keinen Vorrath mehr in sich haben, wegen des allgemeinen Vorraths an Kräften in der ganzen Maschine nicht sehr stark, nicht gierig ist und leicht gestillt werden kann, noch leichter der Durst. Um diese Zeit würde also der Mensch den wenigsten innern Reiz haben, sich zu überladen. — Jeder der gewohnt ist, Frühstück zu genießen, wird, wenn er ehrlich Rechenschaft geben will, eingestehen, daß er seine Eßlust bald und leicht alsdann befriedige, und sich schon eine gute Zeit des übrigen Tages damit behelfen könne. — Allein die Glocke schlägt zwölf! der Tisch ist gedeckt! die Schüssel dampft! was ist zu thun? — Man muß essen!! Die Gewohnheit befiehlt! — Und sollten alle diejenigen, die, noch satt vom Frühstücke, sich ohne Hunger zu Tische setzen, sich auf einem Platze versammeln, wir würden vor Erstaunen über den unübersehbaren Menschenhaufen die Hände zusammenschlagen! Sollte alle das Geld, welches in einem

Jah-

Jahre von so vielen, die Mittags ohne Hunger zu Tische gehen und zuverläßig ohne alle Beschwerde bis auf den Abend wo sie doch wiederum essen, verschwendet wird, zusammengetragen werden, — ich glaube in einem Jahre ließen sich — die Pocken damit ausrotten; (denn bekanntlich werden diese sich nie durch Vernunft, sondern durch Gewalt und Geld ausrotten lassen!) — Ist das nicht eine fürchterliche Lächerlichkeit, so viele Menschen, die gar kein Bedürfniß kein wirkliches Verlangen nach Speise und Trank haben, denen es gar nicht einfallen würde dergleichen zu nehmen, wenn sie nicht müßten, durch die Glocke an den Tisch getrieben zu sehen, wie eine Heerde unvernünftiger gebändigter Thiere? — Es ist ein abscheulicher Anblick, das zu sehen, wenn man Gänse, um sie zum Fettwerden zu zwingen, mit deu sogenannten Nudeln vollpfropft; aber ist denn das Verfahren so vieler Menschen an ihren Mittagstischen viel anders?

Es ist freilich allemal schlimm, wenn der Geldbeutel und der Magen eines Menschen nicht mit einander übereinstimmen; schlimm wenn der Magen mehr verlangt und verthut, als der Geldbeutel rechtlicher Weise herbeischaffen kann; weit schlimmer aber, wenn zum Vortheile des Geldbeutels der Magen zum gehorsamen Diener desselben gezwungen wird. Im ersten Falle nöthiget ge-

wöhn-

wöhnlich zuletzt eine fröhliche Armuth den Magen, in seinen Forderungen bescheidener zu seyn, und sich in die böse Zeit zu schicken, während dem manche Krankheit den übrigen Körper verläßt, gleich heimtückischen Verderbern, die aus dem Lande ziehen, wenn ihr Patron, der Premierminister, in Unthätigkeit gesetzt ist, — wenn nicht etwa schon während der ungebundenen Herrschaft des Landesverderbers, das Unheil alle Möglichkeit der Rettung vernichtet hat. — Im andern Fall hingegen, wo der Magen zum Vortheile des Geldbeutels nicht etwa darben, (das wäre immer nachsichtig zu dulden, weil solche Einschränkung nie weiter getrieben werden kann, als die Einrichtung und das Wohlbefinden des Körpers erlaubt!) sondern wider Willen thätig seyn soll, — da gehet es, wie in einem Lande, wo ein sonst ehrlicher Landessteuermann von dem unklugen eigensinnigen Pöbel gezwungen wird, nach seiner Pfeife zu tanzen, . — So, sage ich gehet es unserm Körper, wenn der Magen gezwungen wird, Speise und Trank wider Willen zu nehmen, damit der Geldbeutel keinen Nachtheil empfinde.

Wenn man dies hört, so sollte man anfänglich glauben, daß dergleichen Unsinn nicht geschehe, sondern daß man gewöhnlich auf Unkosten des Geldbeutels den Magen Gewalt und dem Körper Schaden

den thne; und doch ist Nichts gewöhnlicher, als jener Unsinn. — Die Glocke ruft, die Speisen sind fertig, das Geld ist dafür ausgegeben! — soll das Alles nun wieder weggetragen werden? soll die schöne Speise durch Erkalten und Verzug verderben, abgeschmackt, ungenießbar werden, und nun für Hunde, Katzen, Hühner und Schweine, oder für die Dienstboten, oder gar für Bettler seyn? Dazu hat sie zu viel gekostet! — Heran also an den Tisch und gegessen, damit Nichts umkomme!

Ist meinen Lesern dieser Bewegungsgrund zum Essen etwa noch unbekannt? — Ganz gewiß nicht! — Wer sollte ihn nicht aus eigener Erfahrung kennen?

Es ist freilich dumm gehandelt, sein Geld für Speise und Trank wegzuwerfen, wenn man diese zu genießen nicht Lust hat, und der Schlemmer aus Wollust handelt in dieser Rücksicht zweckmäßiger, wenn er sein Geld verschwendet, weil er doch genießt, was er bezahlt, ob er gleich in Rücksicht seiner Gesundheit sehr dumm handeln kann, und gewöhnlich auch handelt. — Es ist aber noch dummer gehandelt, dasjenige, was nun einmal ohne vorherige Anfrage bei den, dem es bestimmt ist, angeschaft wurde, wider dessen Willen zu seinem

nem Schaden ihm aufzuzwingen; und dies geschieht dem armen Magen ja so häufig.

Hängt ein Mensch in diesem Falle von seiner eigenen Willkühr ab, und nimmt er seine Mahlzeit, so wenig er auch hungrig ist, dennoch zu sich, bloß weil sie einmal da und es die gewohnte Eßzeit ist; so muß man ihn freilich als einen sehr schwachen Narren betrachten, der durch einen Glokkenschall dahin gebracht werden kann sich zu überwinden, unvernünftig zu seyn, da es ihm doch so schwer wird, sich bei viel stärkeren Ueberredungen zu überwinden, vernünftig zu seyn. — Aber es giebt noch andere Dinge, die in ihrer Natur stärker sind, als der Schall der Glocke, und die daher schon einen stärkern Widerstand erfordern, wenn sie zur Unvernunft bereden. — Wie, wenn nun die ehrsame Hausfrau, fertig mit ihrer Küchenarbeit, zuverlässig erwartend, daß mit Freude und Begierde gegessen werden soll, nun aber findet, daß es dem Eheherrn an Eßlust fehlt, und darüber nach beliebter Gewohnheit das Maul hängen läßt, u. s. w. — muß sich, da der arme Mann nicht bequemen, wider Willen und auf Gefahr, seinen Magen zu verderben, hineinzuzwingen so viel er kann? — oder giebt es etwa keine Küchenregentinnen, die es für Beleidigung halten, wenn andere Menschen nicht hungrig sind, wann sie ge-

kocht und gebraten haben? — Gast! lieber Gast! wenn du zu einem Gastmale gebeten wirst, so faste ja vorher, damit du willig und freudig essen könnest, — oder nimm geduldig die Pein einer Ueberladung auf dich, und laß dich nachher mit Verdauungspulvern und Brechmitteln wieder zurecht helfen, wenn du in Aengsten bist, durch Mäßigkeit bei deinem gütigen Wirthe einen Fehler in der Lebensart zu begehen! — oder hast du weder zum Fasten vorher, noch zur Ueberladung und Magenkur nachher Lust, so sey ja stark in deiner Vernunft, das Uebelnehmen deines Wirthes nicht zu achten, und der Gedanke, daß Niemand einem andern Narren zu gefallen Narr mit werden müsse, möge dich beruhigen können, sonst — verrreise!

Es ist in der That eine recht häßliche Narrheit, seinen Gast bis aufs Blut durch ewiges Aufdringen der vorhandenen Speisen zu quälen, und es übel zu nehmen, wenn er Dies oder Jenes vorbeigehen lässet oder seinen Teller, der zum Uebermaße behäuft ist, nicht rein abspeiset. Der dummste Eigendünkel und Stolz kann nur dazu verleiten, einen Vorrath von Speisen aufzutischen, wovon sich zweimal so viele Gäste satt essen könnten, und nun seine Gäste zwingen zu wollen, aus Gefälligkeit gegen stolze Kitzelsucht des Wirthes das Alles in ihren Mägen zu begraben. Unglücklich ist der, der

der hier einen schwachen Magen und zu viel nachgiebige Bescheidenheit oder vielmehr Blödigkeit hat; er kommt sicherlich nicht ohne Schaden davon. — Dank indessen — gern sagte ich der zunehmenden Vernunft! — aber richtiger muß man wohl sagen: Dank der zunehmenden Verschwendung und ihrer Tochter, der dürftigeren Zeit! — Daß jene ungeheuere Last der Speisen auf unsern Tischen, bei Gastereien und besonders festlichen, nicht mehr erscheint, und daß man gezwungen ist, es wider die feine Lebensart zu halten, solche schwerbeladene Tafeln zu bieten, wodurch allenfalls nur ein wohlhabender, pausbackiger Bürger von altem Schrot und Korne seine Herrlichkeit darthut. Die Tische unserer feineren Leute sind indessen noch lange keine Altäre, auf denen der Mäßigkeit und der Gesundheit geopfert würde.

Alles Aufdringen von Speise und Trank, es geschehe durch unablässiges Bitten oder durch Maulhängen, ist indessen doch noch sehr schlimm. Bitten lassen sich durch Gegenbitten abweisen, und auch der geschwätzigste Bitter läßt sich endlich durch standhaftes und freundliches und wenn das nicht helfen will und man der Quälerei müde wird, durch kaltes mit einem kräftigen Lobe des genossenen Essens geziertes Verweigern ruhig machen; vor einem hängenden Maule schließt ein vernünftiger Mann

wol

wol einmal ein Auge zu, und läßt das Maul hangen, bis es sich von selbst wieder empor zieht. Wie aber, Freund! wie würde dir zu Muthe werden, wenn dein Tischherr dich in seiner ausschließenden Gewalt hätte, und sobald du nicht essen wolltest, wann er befiehlt, dir die Speise gewaltsam in den Mund stopfte, oder dir mit dem Prügel zu Leibe ginge?! —

Denke nicht, daß ich Mährchen aus einem Tollhause erzähle! Alle Tage wird diese barbarische Art der Speisung, diese Tischnothzüchtigung weidlich geübt. — Fragst du: wo? — O, Heil dir! wenn du Frager sie nicht selbst geübt hast! — Siehe, die armen Kinder, die Kinder, die überhaupt so vieles Unrecht von Eltern und Vorgesetzten erdulden müssen, sind diese Genothzüchtigten. — Gräßlich ist die Unvernunft so vieler Eltern, indem sie glauben, daß ihre Kinder, darum, weil sie von ihnen erzeugt und geboren sind, ein Eigenthum wären, mit dem sie nach Belieben schalten könnten. Ihrer Meinung nach hat selbst die untrügliche Stimme der Natur in den Kindern kein Recht, gegen den elterlichen, oft so ungerechten und unvernünftigen Willen und Befehl, sich hören zu lassen, und so verstatten sie ihnen sogar oft nicht einmal zu essen, wenn sie hungrig, zu fasten, wenn sie satt sind. Schon in den ersten Tagen

des Lebens müssen Kinder gar häufig unter diesem Zwange leiden. Wenn ein Kind unruhig ist und schreiet, so ist der erste Gedanke: es sey hungrig. Es wird an die Brust gelegt, oder gefüttert; das Kind verweigert es; das hilft Nichts; es wird so lange getrieben, zugeredet, gezwängt, bis es, mit sichtlichem Widerwillen, das Gebotene nimmt. Es spucket den Brei von sich; nun bekommt es wol harte Worte, Drohungen und nicht selten einen Schlag auf die Hand oder den Mund. So früh wird der Keim zu Widerspänstigkeit, Haß und Ungerechtigkeit in dem Gemüthe des Menschen gelegt, und die Anlage zu so mancherlei Leiden in seinem Körper hervorgebracht. Und doch kann man, trotz dieser auffallend unvernünftigen Behandlung, nicht begreifen, daß das fleißig gefütterte Kind immer kränkelt, Erbrechen, Durchfall, aufgetriebenen Unterleib, abmagernde Beine, und dergleichen andere Uebel bekommt, woran so viele das Leben zeitig genug verlassen müssen. — Sind die Kinder älter, so geht es, wo nicht schlimmer, doch oft eben so schlimm, besonders bei solchen Eltern, die, es mag kosten was es will, ihre einmal festgesetzte Tischstunde sich nicht verrücken lassen, und um eine verzögerte Viertelstunde den halben Tag knurren und kritteln können. Schlägt die unverletzliche Stunde, so muß das Kind zu Tische, sein Spiel sey ihm noch so angenehm, oder seine Eßlust so

ge-

gering als möglich. Der Befehl gilt! — Es wird vorgelegt. Nun? gegessen! — „Ich bin satt! ich habe vorhin schon gegessen!“ Du sollst essen! Dafür ist aufgetragen! Jetzt ist Eßzeit! — Entweder wird das Kind nun mit Schelten oder Schlägen zum Essen gezwungen, oder es heißt: zur Strafe, daß du jetzt nicht essen willst, sollst du heute nicht aus der Stube, oder sollst vor Morgen nichts zu essen bekommen. Entweder muß das Kind also dem Magen Gewalt anthun, oder es sitzt nun da, und kann nicht begreifen, warum man es als einen Verbrecher behandelt, warum man ihm ein so hartes Unrecht anthut. — Schrecklich! in der That, schrecklich! — Anstatt daß man dem Kinde, welches keine Eßlust zeigt, recht angelegentlich sagen sollte: gut! nun mußt du bei Leibe nicht essen! du mußt dir das durchs ganze Leben eine Regel seyn lassen, wenn du lange und gesund leben willst! — statt dessen sucht man die natürliche Neigung recht gewaltsam zu nichte, die Stimme der Natur verdächtig und ungültig zu machen, und der Stimme der Glocke Huldigung zu erzwingen! — Man bedenke, wie großer Gefahr man durch ein so unvernünftiges Betragen das Kind aussetzen kann!! Gesetzt, das Kind hat Unreinigkeiten im Magen, es befindet sich Anlage zu einer Krankheit in seinem Körper, wodurch, zu seinem Vortheile, die Eßlust verloren

geht

geht, und man will diese Aeußerung der vorsorgenden Natur für Unordnung, oder Trotz erklären und so bändigen und bestrafen! Ist das nicht gräßlich? —

Die böse Gewohnheit, daß man glaubt, man müsse zu gewissen Zeiten schlechterdings essen, — diese böse, naturwidrige Gewohnheit, die uns so sehr fesselt, daß wir einen Fehler zu begehen glauben, wen wir einmal des Mittags oder des Abends, und noch mehr, wenn wir einmal einen ganzen Tag hindurch keine Speise genießen, ist auch an einem noch größeren Unheile schuld. Sie giebt nicht allein Gelegenheit, daß Gesunde oft unzeitig, das heißt, zu viel essen und trinken, sondern sie ist auch Ursache, daß man Kranken Speise aufdringt und einnöthiget, wenn sehr oft jeder Nahrungsgenuß ihnen Gift ist. — Jeder kranke Mensch, seine Krankheit sey, von welcher Art sie seyn kann, ist ein Mensch, der schlechterdings nicht so gut und regelmäßig verdauen kann, als ein Gesunder, und muß daher vorzüglich Sorge tragen, weder durch unnöthige noch durch nachtheilige Speisen und Getränke seinen auf jeden Fall, entweder durch Unreinigkeiten oder durch Schwäche übelbeschaffenen Magen zu belästigen, und seinem gesammten Körper neue Stoffe des vorhandenen Uebels zuzuführen, welches letzte aber

al-

allemal gewiß geschieht, wenn die Nahrung nicht nach Hunger und Durst und den Kräften der Verdauungswerkzeuge eingerichtet wird. — Es giebt langwierige Krankheiten, z. B. Schwindsuchten, Gicht u. d. gl., wo die Eßlust zwar nicht selten recht gut erscheint; sobald aber ein solcher Kranker sich hat durch sein Lüstchen betrügen lassen, (denn seine Eßlust ist kein wahrer Hunger, sondern nur ein Lüstchen, welches sich vorzüglich noch von ehemaliger Lebensart, der Mutter der gegenwärtigen Krankheit, herschreibt) gleich einem Gesunden zu essen oder zu trinken, so fühlt er Vermehrung seiner Leiden; zum offenbaren Beweise, daß er nicht, wie ein Gesunder, essen und trinken dürfe. — Jedoch solche Kranke sind es theils nicht, denen man mit Speise und Trank so emsig zu Leibe gehet, weil sie selbst es nie so ganz unterlassen, dergleichen zu begehren, theils ist der Erfolg, wenn sie mehr und andere Speise und Trank, als ihnen zuträglich ist, zu sich nehmen, nicht von so rascher Bösartigkeit, daß das Leben selbst dabei in Gefahr käme; aber bei solchen Kranken, die an hitzigen Fiebern danieder liegen oder sich sonst in einem Zustand großer Erschöpfung befinden, z. B. bei Schwerverwundeten, bei Wöchnerinnen u. dgl. haben die Umstehenden gewöhnlich nichts Angelegentlicheres zu denken und zu sorgen, als wie sie allerlei Nahrungsmittel erfinden mögen, den armen

men Kranken, der oft gar Nichts weiter, als Ruhe, Stille, und mildes Getränk verlangt, mit unablässigen Fragen und Vorschlagen martern, bis es ihnen zu ihrer großen Herzensfreude gelingt, ihm Etwas, — je mehr je lieber, — beizuschwatzen. — O, ihr Muhmen, Tanten und Vettern! ihr einfältigen Gehülfen des Todes, ihr, mit denen der Arzt oft mehr, als mit dem Uebel seines Kranken, zu schaffen hat, um euch, euer Geräusch und euern guten Rath aus dem Krankenzimmer zu verbannen! ihr, die ihr oft den gewissenhaftesten Arzt recht heimtückisch betrügt, indem ihr hinter seinem Rücken oft zehnfach durch eure Dienste wieder verderbet, was er mit vieler Sorgfalt gut gemacht hat! euch ist es zwar nicht zuzumuthen, daß ihr eine deutliche Erkenntniß davon haben solltet, wie und warum sehr oft dem schwachen Kranken die Entziehung aller Kraft und Stärke gebenden Dinge zur Wiederherstellung seiner Gesundheit so äußerst nöthig sey; aber das sollte doch wol jeder vernünftige Mensch sehr leicht einsehen, daß in solchen Krankheiten die Eßlust darum wohl fehlen möge, weil Nahrungsmittel dem Körper alsdann nicht zuträglich seyn würden, und daß man einem solchen Kranken Nichts reichen dürfe, als wonach er von freien Stücken verlangt. — Ich habe jetzt der Wöchnerinnen erwähnt, uns es ist traurig genug, daß

eine

eine sehr natürliche und von Natur gewiß nicht zum Krankmachen geeignete Begebenheit, nämlich das Kindergebähren, oft mit Krankheit und höchster Gefahr vergesellschaftet ist. Im Durchschnitte haben wir jetzt fast immer eine Wöchnerin wenigstens als eine schwerverwundete Person, mithin als eine Kranke, zu betrachten. Und diese geschwächten Personen, wie werden sie mit Speisen und Getränken überhäuft. Alle Küchenkünste, die ein zur Verwandschaft oder Freundschaft der Wöchnerin gehöriges Weiblein nur irgend weiß, werden gewiß aufgeboten um die nahrhafteste, fetteste, gewürzigste Suppe für die Wöchnerin zu Stande zu bringen. O, ihr Uebergefälligen, seyd doch mit Vernunft gefällig! Dem Hausvater und seiner übrigen Familie, die jetzt, indem die Mutter ruhen muß, vielleicht eine übelbestellte Küche haben, diesen komme eure Laune der Gefälligkeit zu Nutze, oder — — bald hätte ich gesagt, wartet, bis die Wöchnerin wieder wohlauf und fähig ist, dergleichen Gerichte zu genießen; aber, großen Dank! werdet ihr sagen, einen Gesunden muß man nicht füttern! — Lieber Himmel! also den, der es nöthig hat und dem es wohlthun kann, nicht? aber den, der es nicht bedarf, und davon sterben kann? —

Eben so wie man es in oder während den Krankheiten hier versieht, eben so sehr und eigentlich

lich noch häufiger versieht man es bei solchen Kranken, wenn sie nun genesen sind. Man bedenkt aber nicht, daß eine nur einigermaßen bedeutende Krankheit mit dem Ende ihrer fühlbarsten Beschwerden noch nicht die volle vorige Gesundheit zurücklasse. Es bleibt immer noch einige Zeitlang bald mehr bald weniger Schwäche übrig. Die wiederkehrende Gesundheit kommt nicht wie der Bliz, sondern wie die Morgendämmerung, nach und nach. Man sieht ja, daß die ehemals gewohnten Arbeiten noch immer mit Mühe und Beschwerde verrichtet werden; warum denkt man denn nicht, daß auch die inneren Werkzeuge des Körpers, welche zur Verdauung dienen, ebenfalls nur noch schwächlich arbeiten können, und daß man noch weit vorsichtiger seyn müsse, diesen so edeln Werkzeugen zu viel zu thun zu geben, und daß der Schaden, der aus einem so unüberlegten Verfahren entstehen kann, viel bedeutender ist, als der, den ein eben Geneseter von zu großer Anstrengung seiner übrigen arbeitenden Gliedmaßen erleiden könnte?! Wie Mancher, der kaum von dem Grabe, das ihn die Unmäßigkeit grub, mit Mühe entrann, wird plötzlich wieder von dieser Furie an den Rand desselben zurückgerissen, und dann gewöhnlich hineingestürzt! Man muß bedenken, daß ein schwaches Gebäude, dergleichen der Körper eines eben Geneseten ist, schlechterdings

dings die Anfälle von Sturm und Wetter nicht so abhalten könne, wie ein festes. Für jenes ist oft ein mäßiges Ungestüm der Witterung schon verderblich, wie eine, bei gesunden Menschen nur geringe Unmäßigkeit dem schwachen Geneseten leicht tödtlich seyn kann. Wenn bei einem Gesunden die Folge einer Unmäßigkeit oft nur ein Uebel einiger Stunden ist, so wird sie gewöhnlich bei einem Geneseten zu einer äußerst gefährlichen Krankheit. Aeußerst gefährlich, sage ich; denn zwei Krankheiten hinter einander sind immer so beschaffen, daß die letzte, wenn sie ihrer Natur nach auch sonst wohl eben nicht sehr gefährlich wäre, jetzt, da die Kräfte des Körpers aufgerieben sind, allemal gefährlicher werden muß, als die erste. — Ich erinnere mich mit Schauder, daß ein von einem hitzigen, aus Verunreinigung der Verdauungswerkzeuge herrührenden, Fieber schon acht Tage lang Genesteter vor meinen Augen, unter dem fürchterlichsten qualvollesten Erbrechen starb, weil er eine Stunde zuvor sich in einem ihm unverhofft gesendeten Lieblingsgerichte zu sehr überladen hatte.

Wer viel Kräfte zusetzt, der muß auch viele ersetzen! — Dieser Grundsatz ist an sich allerdings richtig; aber die Anwendung desselben ist oft sehr irrig und fehlschlagend. Wir haben dies so eben aus den nachtheiligen Folgen gesehen,

die eine starke Nahrung bei Kranken, — die denn doch wirklich Kräfte zugesetzt haben, — hervorbringt. Der Grund dieses Irrthumes liegt darin, daß man glaubt, die Ersetzung der Kräfte geschehe am gewissesten und besten durch Nahrungsmittel. Dies ist aber bei weitem nicht immer der Fall. Da, wo ein recht kräftiges Gerichte den gefährlichsten Schaden oft stiften würde, thun einige Stunden Ruhe und Schlaf oft die herrlichsten Wirkungen. Es giebt ja ferner auch Leute genug, die sehr nahrhaft und sehr viel essen und trinken, und schlechterdings dadurch keine kräftige, nicht einmal fette oder wohlbeleibte Menschen werden, sondern immer kraftlos und dürr bleiben, dahingegen Andere bei geringer und sehr mittelmäßiger Kost stark, fleischig und sogar nicht wenig fett werden. Die Kräfte nämlich, die Jene durch ihr starkes und kräftiges Essen und Trinken erlangen wollen oder könnten, gehen entweder durch andere Verschwendung derselben, durch Unmäßigkeit im Geschlechtstriebe, in Geistesarbeiten, in Sorgen u. d. gl., alsobald wieder verlohren, oder es fehlt an den übrigen Bedingungen in dem gesammten Körper und seiner Behandlung, welche zur Kräftigung desselben nöthig sind, es sind Fehler in dem Gekrösedrüsen vorhanden, wodurch der Milchsaft verhindert wird ins Blut zu treten, oder die blutbereitenden Werzeuge, vorzüglich die Lunge

und

und die feinsten Adern, sind zu schwach, oder die Urinabsonderung ist zu häufig u. d. gl. mehr; so hilft Essen und Trinken zur Kräftigung des Körpers so wenig, daß Mancher es freilich gar nicht begreifen kann. Untersucht man aber solche Fälle genauer, so kann man die Ursache, warum ein solcher Mensch bei seinem vielen und kräftigen Nahrungsgenusse so mager und schwach bleibt, eben so leicht begreifen, als die Ursache, warum das Sieb, womit man Wasser schöpfen will, nicht voll wird. Der menschliche Körper ist ja kein Sack, der durch bloßes mechanisches Anfüllen voll und schwer und — kräftig wird.

So wenig nun der reichliche Genuß von Nahrungsmitteln hinreichend ist, dem Körper die eigentliche Blüthe des Lebens zu schaffen und zu erhalten, und so sehr man irrt, wenn man dies glaubt; eben so sehr irrt man auch gewöhnlich in der Beurtheilung des Maaßes an Kräften, die man nöthig zu haben glaubt. Ich will aber hier nur zweier Zustände erwähnen, wo dieser Irrthum sehr häufig vorfällt; dieses sind die Schwangerschaft und die Zeit des Säugens. — Allerdings bedürfen Schwangere und Säugerinnen eine reichlichere Nahrung, — wie schon §. 7. gesagt ist; — allein sehr oft vergißt man, daß auch in diesen Zuständen des weiblichen Körpers so gut, wie in jedem

andern Zustande, schlechterdings nur Hunger und Durst die Hauptstimme bei Bestimmung des Erforderlichen haben müssen. Denn so wahr der Satz, daß Weiber in jenen Zuständen mehr Nahrung bedürfen, im Allgemeinen auch ist, so läßt sich doch das Maaß der Nahrungsvergrößerung für jede besondere Person nur aus ihrem besondern Bedürfnisse und nicht nach einem allgemeinen Maaßstabe bestimmen. Hat eine solche Person wenig Eß- oder Trinklust, und gedeihet die ungebohrene oder gebohrene Frucht ihres Leibes nur gut, so würde es unrecht seyn, wenn die Mutter, trotz ihrer geringen Neigung, sich mehr zu essen und zu trinken zwingen wollte. Es kann seyn, daß sie selbst mager dabei wird; aber das ist ja kein Unglück, wenn sie sonst nur wohlauf ist. Wird sie aber entkräftet bei ihrer Magerkeit, so wird sich die vermehrte Eßlust entweder bald von selbst einstellen, und anmahnen, was zu thun sey, — oder wenn auch dann sie sich nicht findet, so sind andere Ursachen im Körper oder im Gemüthe vorhanden, die erst weggeschafft werden müssen, ehe Essen und Trinken der Kraftabnahme wehren können, da sie im Gegentheile mehr Schaden als Nutzen stiften. Dem Naturzustande ist es gemäß, daß eine Schwangere oder Säugende, wenn sie auch gesunde Eßlust hat, nicht vollfleischig oder fett seyn könne, vielmehr immer etwas abmagern müsse, nicht allein ohne ih-

ren und des Kindes Nachtheil, sondern zu beider Nuzzen. Vollsäftig und fett seyn ist ja nicht gesund seyn! Gewöhnlich aber glaubt man das Gegentheil. Allein lehrt nicht die Erfahrung sehr häufig, daß magere Frauen sehr wohl genährte kräftige Kinder gebähren und nachher zur Säugung Milch im Ueberfluß haben, dahingegen vollsäftige sehr fleischige Weiber kleinliche Kinder zur Welt bringen und aus Mangel der Milch das Säugen aufgeben müssen? — Am mehrsten ist man aber bedacht, einer Säugerin reichliche Nahrung zu geben, und sie gleichsam zu mästen, wenn sie Amme ist. Man betrachtet eine solche Person gewöhnlich als eine bloße Verdauungsmaschine, wodurch man für sein Kind Nahrungssäfte bereiten läßt, und sieht es daher gern, wenn diese Maschine immer sehr wohl gefüllt ist. Gewöhnlich sind denn die Ammen aus niedrigen Stande, härter erzogen, als die Mutter, von guten Verdauungskräften, werden mit Schonung und Güte behandelt, genießen der Ruhe mehr als andere Dienstleute, und gedeihen daher bei den bessern und reichlichern Nahrungsmitteln, womit man sie versorgt, gar gut, und doch will es oft bei dem Kinde nicht fruchten, oder es leidet an mancherlei Zufällen, die eine beschwerliche Verdauung anzeigen! Mehrentheils schiebt man denn diese Zufälle auf die Leidenschaften der Amme, und es ist allerdings nicht zu leugnen, daß solche schlecht erzogene Perso-

nen

nen wenigstens eben so leicht, als die Dame vom Hause, zu Zorn und Zank, Neid und Eifersucht, geneigt und willig sind, und ihrer mäßigen Lebensart wegen zu allerlei Wollüsten; aber oft ist dieß nicht der Fall, und bloß die Unmäßigkeit der Amme im Essen und Trinken, wozu man ihr allen möglichen Vorschub thut, ist der Grund von dem schlechten Befinden des Säuglings. Wie kann eine Person, die zu viel isset und trinket und allerlei Unordnungen hierin begehet, dabei nicht arbeitet sondern in Faulheit ein Pflanzenleben lebt, zarte verdauliche Milch haben? — Gerade ist das arme Kind der unglückliche Ableiter alles des Schadens, der für die Amme selbst aus einer solchen wirklich schwelgerischen Lebensart entstehen würde. Der rohe, grobe, übelbereitete Milchsaft, der bei der Säugerin selbst schleimiges Blut geben würde, giebt nun dem armen Kinde solches Blut und verdirbt seine Verdauungswerkzeuge, die immer mit einer schweren, zu scharfer Säurung geneigten Käsemasse angefüllt werden. So muß der zarte, junge, schuldlose Mensch schon für eine Unmäßigkeit büßen, die er nicht begangen hat und abändern kann! — O, ihr Eltern seyd doch nicht so ganz blind und taub!

Eine der vorzüglichsten Gelegenheitsursachen zur Ueberladung ist noch überhaupt die Wollust der

Zun-

Zunge. — Ich habe §. 7. 8. 9. schon von der erkünstelten Eß- und Trinklust geredet, und weise darauf zurück. Die Befriedigung dieser Wollust giebt aber nicht allein Gelegenheit zur Unmäßigkeit und deren eigenthümlichen Folgen, sondern sie wird noch von ihren besondern Gefahren begleitet, die wir im zweiten Kapitel kennen lernen werden.

Glaubte der Mensch nicht, daß er zu gewissen Zeiten oder wenn das Essen einmal da steht, ohne allen Hunger, essen müsse, so würde er nicht in den Fall gerathen unter Umständen zu essen, wo es nicht leichter und viel nachtheiliger ist, sich zu überladen, als sonst. Wir haben schon kurz vorher solcher Umstände erwähnt, nämlich der Krankheiten; eben solche Umstände sind auch die Leidenschaften.

Wenn unser Gemüth aus seinem sogenannten ruhigen Zustande gesetzt und die Geistesthätigkeit erhöhet und mit Eifer auf einen Punkt gerichtet wird so nennen wir dies überhaupt Gemüthsbewegung. Insbesondere aber heißen Gemüthsbewegungen nur diejenigen Veränderungen unserer Gemüthsruhe, die uns angenehm sind, Leidenschaften hingegen heißen diejenigen Gemüthsveränderungen, die ein unangenehmes Gefühl oder finstre Vorstellungen bei sich haben. Jene, die alle den Charakter der Freude ha-

haben, oder nur verschiedene Arten derselben sind, erhöhen die Lebensthätigkeit der gesammten Maschine; diese hingegen, die alle den Charakter der Traurigkeit haben, oder nur verschiedene Arten derselben sind, hemmen und erschlaffen die Lebensthätigkeit, entweder sogleich, oder nach übertriebener Erhöhung derselben. — Wenn nun die Lebensthätigkeit der gesammten Maschine auf eine angenehme Art erhöhet wird, wie durch die freudigen Gemüthsbewegungen, so ist auch die Thätigkeit der Verdauungswerkzeuge erhöhet, und freudigen Affekten, sobald sie nur nicht übertrieben sind, verursachen daher, daß ein Mensch theils mit größerer Begierde isset, theils auch immer Etwas mehr, als sonst, ohne Schaden genießen kann. Wird aber der freudige Affekt übertrieben, wird er zur Leidenschaft, so fallen sogleich diese Vortheile weg; die Eßlust vergeht, und das Genossene liegt schwer und unverdauet im Magen. — Die traurigen Leidenschaften erhöhen, wie gesagt, die Lebensthätigkeit zuweilen auch, wie z. B. Zorn, Schreck; allein dies geschieht nur theils im Anfange, theils auf eine übertriebene Art, und es muß auf diese Uebertreibung der Lebensthätigkeit eben dieselbe, ja oft noch größere Ermattung und Abspannung der Kräfte erfolgen, als diejenige ist, die einige dieser unangenehmen Gemüthsveränderungen gleich anfänglich mit sich bringen, wie z. B. Furcht, Gram, u. d.

d. gl. Ganz besonders werden aber durch solche Leidenschaften die Kräfte der Verdauungswerkzeuge gelähmt, und bei den mehrsten zugleich eine eigenthümliche Verderbniß der Verdauungssäfte, vorzüglich der Galle, hervorgebracht. Was kann nun da anders als Nachtheil erfolgen, wenn unter solchen Umständen auf gewohnte Art gegessen und getrunken wird? — Es ist zwar zu einer bekannten Regel geworden, die Dieser und Jener auch befolgt, daß man nämlich nach Aerger oder Schrek nicht gleich essen dürfe; aber daran denkt man nicht, — wenn man den Schaden auch fühlt, — daß es eben so unpassend sey, sich an den Tisch zu setzen und zu essen, wenn man den Kopf voll Sorgen, das Herz voll Traurigkeit und Gram hat! — Nicht allein nicht hungrig sondern sogar mit Abneigung kommen solche Menschen zu Tische — und zwingen das Essen hinein, — denn es ist ja Essenszeit! Ja, die Gewalt der Glocke gehet so weit, daß sich Personen, die gegen einander das Herz bis zum Zerspringen voll Groll und Haß haben, zu Tische setzen, über Tische wol gar noch durch Zank die Glut des Grolles anfachen, und dabei — essen!! — Hunde werden krank davon, wenn sie unter Zorn fressen, Hunde, denen der Zorn sonst nicht leicht schadet; was müssen Menschen nicht werden?! Menschen, die doch ohne herzangreifende Empfindung, nicht ohne Groll

und

und Haß, zürnen können, wie die Hunde dieß thun!

Hierher gehört denn auch die höchst tadelnswürdige Gewohnheit manches Gelehrten, sich unmittelbar vom Schreibpulte und Bücherschranke an den Eßtisch zu setzen, den Kopf noch ganz voll mit den eben getriebenen Geistesgeschäften. Er hätte vielleicht noch lange sitzen können, ehe ihm der Hunger diese Geistesbeschäftigungen verleidet und ihn angemahnt haben würde, — Oel auf die Lampe zu gießen. Jetzt aber ruft die gewaltige Glocke oder die Stimme der Gemahlin, und er taumelt gehorsam fort, sieht nicht, was aufgetragen ist, sondern schlingt hastig, was und wie viel ihm gereicht wird, bis endlich das Gefühl der Ueberladung ihn wach macht. Das heißt nicht, Oel auf die Lampe gießen, weil sie nicht gut brennen will, — wie doch jeder Mensch, der bei Sinnen ist, dieß nur darum thut, — sondern das heißt, eine noch volle Lampe so mit Oele begießen, daß sie überläuft und vor allem Oele nicht brennen kann.

Nicht allein indessen Gelehrte, sondern auch Künstler und Handwerker, besonders solche, die im Sitzen arbeiten, begehen häufig genug diesen Fehler, daß sie alsobald von ihrem Sitze, wo Magen und Gedärme oft sehr eingezwängt waren, zum

Eßtische eilen, und nun den gleichsam im Schlummer liegenden Magen schnell belästigen.

Etwas sehr lächerliches aber und leider zugleich sehr unvernünftiges ist, daß man gewissen Tagen mehr als den übrigen das Ueberfressen geheiliget hat. — Wenn ein Hochzeit oder Kindtaufvater mehr als gewöhnlich und mehr, als noth ist, auftischt, so läßt sich doch noch als Grund die Zahl der Gäste, denen er gütlich thun will, anführen; wenn aber ein Mensch an gewissen Tagen es nicht allein für wohlgethan hält, mehr auf seine eigene Hand zu essen und zu trinken, als an anderen Tagen, sondern es sogar unrecht und unschicklich finden würde, wenn er es nicht thäte, — was soll man da für einen vernünftigen Grund angeben? — Gewiß, es ist ein sehr alberner Einfall! aber deßwegen glaube man nicht, daß er etwa nur unter dem rohen Pöbel Statt finde und ausgeführt werde. Horche hin, wohin du willst, in die Hütte des Tagelöhners, in die Burg des Fürsten, in das familienreiche Haus des geschäftigen Fabrikanten, in das öde Zimmer der alten Jungfer, — du wirst diese Sitte finden! und vielleicht sind unter hundert meiner Leser nicht drei, die sie nicht übten. Die religiosen Festtage, bei Vornehmen und Geringen, — Geburtstage, Namenstage, Jubeltage bei vornehmern und Reichen,

und

und weiß der Himmel, was sonst für Tage, — kurz alle, an denen man die Geschäfte zur Seite zu legen und sich der Ruhe und Freude zu überlassen willens ist, glaubt man nicht ordentlich feyern zu können, wenn man an ihnen nicht mehr, als gewöhnlich und nöthig ist, im Essen und Trinken thut. Begreiflich und nichtsweniger als zu tadeln ist es, wenn ein Mensch an solchen Tagen sich gütlich zu thun beschließt, durch besseres, zarteres, köstlicheres Essen und Trinken, als das Gewöhnliche ist; aber warum denn gerade durch das Mehre? — Aerzte und Apotheker wissen es, wie gewöhnlich nach solchen Festtagen ihre Hülfe gegen die Folgen dieser albernen Art sich zu erfreuen gesucht wird, und überall hört man nach solchen Tagen die Redensart: dem oder der liegt auch das Fest noch in den Gliedern! — Muß man sich also krank machen, wenn man sich vorzüglich ergötzen will? — Das kann doch einem Tollen nicht ärger einfallen! — Aber du liebe gute Vernunft, wie groß ist die Zahl deiner Feinde, deiner Verführer!

§. 12.

Was ist überhaupt von einer bestimmten Zeit zum Essen und Trinken zu halten?

Je weiter der Mensch sich von dem rohen Urstande der Natur entfernt, je mannichfaltiger dadurch

durch sein Verhältniß mit der Welt und je größer dadurch der Kreis seiner Thätigkeit wird, desto nöthiger wird es für ihn, die oberste Bedingung aller seiner Thätigkeit, nämlich den Raum seines Daseyns, das heißt, seine Zeit, zu übersehen, zu theilen, zu ordnen und auf diese Art so viel als möglich seiner Herrschaft zu unterwerfen. Der rohe Naturmensch mit seinen geringen Bedürfnissen findet in seiner Zeit einen mehr als zu großen Spielraum für seine Thätigkeit, er hat nur einzelne geringe Begriffe von ihrem Werthe, und geht damit um, wie ein Kind mit einer Summe Geldes, mit der es Nichts zu machen weiß, die es für ungeheuer groß hält und unnütz verstreuet. Der Erwachsene findet diese Summe sehr mäßig und muß richtig und genau rechnen und eintheilen, wenn seine Hauptbedürfnisse nur sollen befriediget werden. — Eintheilen also müssen und sollen wir unsere Zeit, wir sollen Meister über sie werden! — nicht aber sie über uns! sonst würdigen wir uns zu bloßen Maschinen herab, gegen welche das Naturkind ein freier herrschender Gott ist. Wir haben vom Naturzustande her, gleichsam vom Hause aus, noch Gesetze, die wir nicht einschränken und keinem andern Gesetze unterwerfen dürfen. Solche Gesetze sind unter andern diejenigen, die den Schlaf und Essen und Trinken betreffen, und das Gesetz heißt: Nothdurft! — In diesem Gesetze wird nicht die

ge-

geringste Rücksicht auf Zahl oder Zeit genommen. Es heißt nicht: Iß und trink, wann die Sonne da oder da stehet! iß und trink so oder so viel mal! so oder so viel am Gewichte! so oder so lange! — Das Gesetz bekümmert sich um Alles dieses nicht, es erlaubt hier Alles, wenn ihm nur Folge geleistet wird, und verbietet hingegen Alles, sobald es ihm zuwider geschiehet. Wir mögen essen und trinken, bei Tage oder bei Nacht, des Morgens, Mittags, Abends, den ganzen Tag, Pfund oder Lothweise, Augenblicke oder halbe Tage lang, wenn die Nothdurft befiehlt; — aber wir dürfen oder sollen Tage lang, Monate lang, Jahre lang, zeitlebens — nicht essen und trinken, wenn die Nothdurft nicht befiehlt.

Jedoch dieser Befehl bleibt nie außen. Wie aber, wenn er uns, die wir nicht mehr, wie das rohe Naturkind, mit der Zeit schalten und walten können, wie wir zufällig getrieben werden, wir, die wir, sobald wir einmal unsere Zeit und unsere darin mögliche Thätigkeit eingetheilt und geordnet haben, nicht mehr unumschränkte Herren derselben seyn dürfen, wenn wir nicht Alles verwirren und uns in einen Strudel mancherlei Elends stürzen wollen, — wie, wenn uns der Befehl der Nothdurft nun zu unbequemer Zeit kommt? — Nun, die gütige und gerechte Natur hat dafür gesorgt,

daß

daß Willigkeit zum Gehorsame gegen ihre Gesetze schon ein belohnungswürdiges Verdienst ist. Werden wir durch unvermeidliche Umstände abgehalten, ihre Gesetze sogleich zu erfüllen, und müssen wir die Erfüllung etwas aufschieben, so wird die nachherige Erfüllung desto süßer und belohnender. — Das Gebieten der Natur verlangt nie augenblicklichen Gehorsam; es ist immer zuerst ein leises Anmahnen, welches immer stärker bis zum unwiderstehlichen Gebote wird. Das Verbieten der Natur hingegen ist unbedingt, leidet keine Ausflüchte, keine Zögerung, und will augenblicks Gehorsam. — Gesetzt also, dich hungert und durstet, die Natur mahnt zum Essen und Trinken, — aber du hast deine Zeit und deine Thätigkeit in ihr so eingetheilt, daß du, ohne Unordnung und Schaden, nicht sogleich jene Anmahnung erfüllen darfst oder kannst, — so darfst du noch immer etwas hungern und dursten, darfst immer noch deine andern Geschäfte erst vollenden, und wenn du dann dem Rufe der Natur folgest, so wird dir nicht nur keine Strafe, sondern eine noch größere Belohnung dafür: du issest und trinkest mit größerer Wollust, und was du genießest gedeihet dir, kräftiget dich, besser. — Die Natur ist sehr nachsichtig, wenn sie gebietet, unerbittlich ist sie, wenn sie verbietet. — Wage es nicht, ihrem Gebote unbedachtsam zuvorzukommen! ehe sie gebietet,

 gilt

gilt ihr Verbot in aller Kraft! — Jetzt bist du von andern Geschäften frei; also darfst du darum essen und trinken? — Mahnt die Natur? — wohlan, so gehorche! Mahnt sie nicht? so verbietet sie noch, und du darfst nicht.

Wenn aber die Natur einmal angemahnt hat, so wird aus dieser Anmahnung endlich und sehr bald strenger Befehl. Wenn sich Hunger und Durst erst leise melden, so werden sie bald zu ungestümen Gebietern, welche schlechterdings Gehorsam verlangen. Wir können dieser ihrer Macht und Gewalt nicht wiederstehen; und doch müssen wir sie, bei aller ihrer Gewalt nur für untergeordnete Gebieter halten, die nicht das Recht haben dürfen, uns in derjenigen Anordnung unseres Lebens, die auf unsere höhere Ausbildung Bezug hat, hinderlich zu seyn. Das bloße Erhalten des Lebens gilt nicht so viel, als der Zweck, warum es erhalten wird und werden soll. Unsere Geschäfte, unsere Bemühungen, zu lernen, klüger und besser zu werden, sollen gleichsam der Inhalt und Aufschrift unseres Lebens seyn, alles Uebrige sind in dieser Rücksicht nur Nebendinge. Da aber nun einige dieser Nebendinge so fest in unserer Natur gegründet sind und nicht ohne Verletzung und Verlust des Lebens von uns getrennt werden können, — wie, wovon jetzt die Rede ist, das Bedürfniß zu essen und zu trinken; — so ist es allerdings der

beste Rath, diese Nebendinge auch als solche zu betrachten und sie so zu begränzen, sie so in die Reihe unserer Handlungen zu stellen, daß wir in unsern höheren Verrichtungen so wenig als möglich gehindert werden. Es ist demnach sehr wohlgethan, Hunger und Durst, besonders den ersten, an eine bestimmte Zeit zu gewöhnen. Das ist aber ganz etwas Anders, als der Glocke gehorchen. Wir sollen uns, wenn wir Vortheil durch solche Ordnung haben wollen, gewöhnen, nicht sowohl zu bestimmter Zeit zu essen, als vielmehr zu bestimmter Zeit hungrig zu werden. Könnten wir dieß nicht bewerkstellen, so würde die Ordnungsmäßigkeit im Essen nicht das geringste Gute, sondern allemal vielmehr Nachtheiliges für uns haben, weil der Schaden, den der Nahrungsgenuß ohne Hunger und Durst immer verursacht, durch jene bloß mechanische Ordnung nicht aufgehoben werden kann. Wir würden daher als vernünftige Menschen uns von jener Ordnung ganz loszumachen, uns an gar keine bestimmte Zeit binden, sondern lediglich auf die Stimme der Nothdurft hören müssen, sie melde sich nun wann sie wolle, Nachts oder bei Tage, wann wir nothwendige Geschäfte oder wann wir Muße haben. Natürlich würde daraus mehr als eine oft große Unbequemlichkeit entstehen, und es ist daher sehr herrlich, daß wir wirklich im Stande sind, unsern Hunger zu gewöhnen, sich zu

der festgesetzten bequemen Zeit zu melden und dadurch eine sehr erfreuliche Ordnung in unser Leben zu bringen.

Hier aber läßt sich nun nichts Allgemeines zur Regel für Jedermann festsetzen, und jeder Einzelne muß sich selbst erproben, wie seine Verdauungskräfte und seine Bedürfniße beschaffen sind, schwach oder stark, ob er ein Mal oder zwei oder vier Mal essen könne oder müsse, ob er bis Mittag um zwölf oder bis Nachmittags um drei, ob er bis Abends um sechs oder bis zehn Uhr warten könne. Bekanntlich ist im Allgemeinen die Mittagsstunde die Haupt-Eßstunde, und, theils aus Gründen der Hausordnung, oder, wegen der zur Zubereitung guter Speisen erforderlichen Zeit, sehr bequem bestimmt, theils wegen der vorhergegangenen nächtlichen Enthaltung von Speisen und der den Morgen hindurch verbrauchten Kräfte zur Entstehung einer ächten Eßlust der selten fehlschlagende Zeitpunkt. Um diesen Vortheil aber ganz zu erreichen, sollte man sich gewöhnen, kein Frühstück zu genießen; so kommt man alsdann mit einem zur Verdauung sehr wol gerüsteten Magen zu Tische und zugleich mit einer so freudigen Eß- und Trinklust, daß man mit den einfachsten Gerichten herzlich zufrieden ist, und nicht nöthig hat, sich durch auserlesene Reizungen zum Genusse bereden zu lassen. Um aber das Frühstück zu vermeiden, wird es für

die

die mehrsten gesunden und mit Bewegung arbeiten-Menschen nöthig seyn, Abends noch Etwas zu genießen, und dies einige Stunden vor dem Schlafe, damit Magen und Gedärme schon ihre Hauptarbeit vollendet haben, und der Schlaf desto ruhiger und die Thätigkeit der Seele desto weniger durch irgend eine andere Thätigkeit des Körpers, außer der Bewegung des Herzens und der Lunge, gereizt werde; denn sonst erfolgen Träume, und die Sammlung der Kräfte geschieht weniger vollständig und gut. Es ist daher auch allemal heilsam und nöthig, zu Abend weit weniger zu essen, als am Mittage. Nach einem guten, das heißt, bis zum Sattseyn genossenen Mittagsmal kann aber auch ein Mensch, der starke körperliche Bewegung hat, schon ohne Beschwerde bis zum Abend ausreichen, ohne nöthig zu haben, ein sogenanntes Vier Mal zu genießen, welches in der That eine bloße grundlose Gewohnheit ist. Bei Menschen, die sich wenig bewegen, oder schwach in der Verdauung sind, ist es noch weit weniger erforderlich, da diese, wenn sie nur ihren Hunger und nicht die Gewohnheit wollten reden lassen, sich sehr wohl an dem einzigen Mittagsmale begnügen könnten, und sich vortrefflich bei dieser Enthaltsamkeit befinden würden. Menschen überhaupt, die eine ruhige stille mit vielem Sitzen verbundene Lebensart führen, so wie auch Schwächlingen, die eine solche Lebensart zu führen

ge-

gezwungen sind, ist es sehr zu empfehlen, daß sie sich entschließen und gewöhnen, nur Eine Mahlzeit täglich zu halten, entweder des Mittags, oder, um das Abendessen desto besser entbehren zu können, gegen drei Uhr Nachmittags. — An einigen Fürstenhöfen ist die Gewohnheit: um drei Uhr, ohngefähr, Mittag zu machen und Mittagsmal zu halten, so wie um zehn Uhr Abend und Abendmalzeit. Reiche oder sogenannte Vornehme, der Hofleute Affen, ahmen dies gern nach, — zum Verdrusse ihrer etwa neuen und zum Verderben ihrer eingewöhnten Hausbedienten. Ein Müssiggänger, der jeden Tag seines Lebens nur stiehlt, aber nicht verdienet, der dabei ein tüchtig nahrhaftes oder wenigstens erschlaffendes Frühstück genießt, kann natürlich wohl noch länger fasten, als bis drei Uhr Nachmittags, und hätte an dieser Mahlzeit vollauf und genug. Um demnach mit solchen Leuten gleichen Schritt halten zu können, muß man eben so frühstücken wie sie, und seinen Magen eben so verderbt erhalten, wie sie den ihrigen. Daraus entsteht dann natürlich nichts Anderes, als ein bloßes Viehleben, mit allen saubern Folgen; so, daß wir, wenn wir dies recht bedenken, keine Ursache haben, über den rohen schlechten verächtlichen Charakter, und das erbärmliche körperliche Befinden, welches beides wir so oft bei Großen und Reichen antreffen, uns zu verwundern.

Es fragt sich aber; ob es nicht besser gethan sey, oft und immer nur wenig zu essen als selten und dafür mehr auf ein Mal? — Viele Gründe entscheiden für das letzte, bei Gesunden; für das Erste aber bei jungen Kindern, bei Kranken und Schwachen. Will ein Gesunder, der arbeitet, und gute Eßlust hat, oft und jedes Mal nur wenig essen, das heißt: so wenig, daß er immer wenigstens noch ein Mal so viel genießen könnte, ehe er wie ein mäßiger Mensch gesätiget wäre, so wird er theils zu oft aus der Ordnung seiner höheren Geschäfte gerissen, theils kann er, ohne den tadelnswürdigsten Aufwand von Zeit und Geld, nicht so edle Speise genießen als wie wenn er nur eine oder zwei Mahlzeiten täglich hält, und er müßte sich also bloß mit kalter und der einfachsten Speise beköstigen, — was aber hiervon zu halten sey, werden wir im zweiten Kapitel finden; — theils würde er bei solcher Lebensart zwar nie ohne Vorrath an Kräften seyn und nie weder große Ermattung noch starken Hunger empfinden, aber er würde doch auch nie eine rechte Fülle von Kraft nie jenes oft so nöthige Lebensfeuer in sich haben, und dabei das Vergnügen und Wohlseyn entbehren, welches von dem Gefühle dieser vorhandenen Kraftfülle entsteht, so wie auch die Wollust, die ein stark Hungriger hat indem er sich sätiget; außerdem aber geräth er leicht in die Gefahr, doch mehr zu genie-

ßen,

ßen, als ihm dienlich ist, weil bei einer solchen Lebensart doch der sicherste Leiter, der wahre Hunger, nicht zugegen seyn kann, und die Vermuthung, daß man nun wol wieder essen könne, gar zu leicht trügt; endlich so können immer beschäftigte Verdauungswerkzeuge nie so kräftig und gut verdauen, als wenn sie, nach zwar stärkerer aber seltener wiederhohlter Arbeit, längere Ruhe haben, und es kommt bei so schwacher und zu wenig unterbrochener Arbeit der Verdauungswerkzeuge leicht, daß sich schleimigte Unreinigkeiten sammeln, und daß der Stuhlgang nie ordentlich ist, entweder zu oft und zu flüssig oder zu selten und zu hart erfolgt, welches doch bei einem gesunden Menschen nicht geschehen soll.

Kranke hingegen und Schwache, — vorausgesetzt, daß es dem Kranken nach dem Urtheile des Arztes und auf Geheiß einer freiwillig sich meldenden, nicht durch Ueberredung und Zunöthigung erheuchelten Eßlust überhaupt erlaubt sey, zu essen! — können keine Verbrauchung der Kräfte, die so weit ginge, wie bei dem Gesunden wenn er eben recht hungrig wird, ertragen, aber eben so wenig sind sie auch im Stande, so viel und so kräftig zu verdauen, wie ein Gesunder und Starker, und müssen daher öfter aber jedes Mal nur sehr wenig genießen. Eben dies gilt auch von ganz jungen

dern. Schon aber nach den ersten neun Monaten ihres Lebens nach der Geburt muß man anfangen, sie zu gewöhnen, ihre Nahrung in größeren Zwischenzeiten zu genießen, und natürlich jedes Mal dann auch so hinlänglich, daß sie sich bis dahin behelfen können, so daß das Kind mit Ende seines dritten Menschenjahres, *) oder wenn es, nach Sonnenjahren, zwei und ein halbes Jahr alt ist, sich in die vernünftige Tischordnung eines Erwachsenen fügen kann, und höchstens außer Mittags- und Abendbrod nur noch ein geringes Frühstück, aber kein Viermal genießt.

Was den Durst betrift, so ist dessen Befriedigung, da ihr Zweck eigentlich gar nicht die Ernährung selbst, sondern nur Beihülfe zur Ernährung, Verdünnung, Mischung und Reinigung des Milchsaftes und Blutes ist, an gar keine Zeit gebunden, sondern darf und soll geschehen, sobald er sich meldet; vorausgesetzt, daß es wahrer Durst und nicht ein bloßes Gelüst nach einer reizenden lekkeren Flüssigkeit sey die entweder als Nahrungsmittel oder als Arzenei betrachtet und danach geschätzt, also schlechterdings nicht um des Durstes wil-

*) Man sehe, über Menschenjahre, meinen Gesundheitskalender: S. 150 — 158.

willen getrunken werden sollte. Das unnöthige, unzeitige Essen geschiehet zwar größtentheils, wie wir bei Betrachtung der Gelegenheitsursachen dazu §. 11. gesehen haben, durch Reizung solcher Dinge bei den Speisen, die keine wahren Nahrungsmittel sind; allein sehr oft geschieht es doch auch bei wahren ächten Nahrungsmitteln. Unnöthiges unzeitiges Trinken hingegen geschieht wol nie, wenn wir blos um des Durstes willen und nicht um unserer Zunge gütlich zu thun, trinken, denn im letzten Falle trinkt der Mensch nie dasjenige einzige Getränk, welches ganz allein im Stande ist, jenen kurz vorher genannten Zweck des Trinkens zu erfüllen, nämlich, das Wasser.

Zweites Kapitel.

Von dem, was der Mensch essen und trinken darf und soll.

---

§. 13.

Wie lernt der Mensch seine Nahrungsmittel kennen?

Wenn ein Mensch sich vorstellt: er wäre ohne allen vorhergegangenen Unterricht, ledig und los, und blos mit seinen Sinnen und seiner Vernünftigkeit ausgestattet, in die Welt gesetzt, und sollte, wenn Hunger und Durst ihn trieben, nun wählen unter den unbekannten Dingen um ihn her; so befindet er sich wirklich in einiger Verlegenheit, die desto größer wird, je mehr er darüber nachdenkt, wie er es anzufangen habe, um nicht Schaden zu leiden, um nicht Gift statt Nahrung, Tod statt Leben zu wählen. — So viel leuchtet uns zwar ein, daß wir lediglich hier unsern Sinnen zu folgen haben, und daß die Vernunft anfänglich gar Nichts zu Bestimmung unserer zweifelvollen Wahl beitragen könne, sondern nachher erst, wann sie durch gute oder böse Erfahrung belehrt ist, für die Zukunft Gesetze aufzustellen vermöge. — Nach unsern ge-

gewöhnlichen Wahrnehmungen aber finden wir, daß unsere Sinne in so fern irre leiten können, als sie nicht im Stande sind, die schädlichen Eigenschaften mancher Dinge vorher zu ahnden, so wenig als die heilsamen Eigenschaften mancher andern Dinge. Jedoch wir müssen hier bedenken: ein Mal, daß wir, die wir von dem Naturstande des Menschen keinen ächten Begriff haben, die Kräfte unserer Sinne viel zu gering anschlagen. Unsere jetzige Fertigkeit der Sinne berechtiget uns nicht, zu glauben, daß sie nicht besser seyn könne und im Naturstande nicht besser sey. Wir sehen vielmehr, das wilde Völker, als welche dem Naturstande näher leben denn wir, uns sehr weit in den Fertigkeiten der Sinne übertreffen. — Zweitens kommt hier in Betrachtung, daß diejenigen Dinge, die uns schädlich werden könnten, von Natur entweder mit etwas Abschreckenden begabt oder wenigstens so beschaffen sind, daß sie kaum die Neugierde und noch viel weniger die Lust zum Besitze oder Genusse derselben bei dem rohen Menschen, der bloß nach der äußern einfachen Sinnenwirkung, nicht aber nach der Einbildung zur Wahl oder zur Verwerfung bestimmt wird, erregen können. Ein großer Theil schädlicher Dinge würden wir daher nicht erst mit Gefahr und Schmerz durch Erfahrung kennen zu lernen brauchen, sondern geleitet von unsern Sinnen bei ihnen vorüber gehen, weil sie keinen Reiz ha-

haben, oder vor ihnen fliehen, weil sie etwas Abschreckendes zeigen. Dazu kommt noch, daß viele uns bekannte Dinge, die uns schaden können, und auch oft schaden, und deren Abschreckendes oder Reizlosigkeit uns nicht sogleich begreiflich ist, von der Natur selbst entweder nicht in der Form, wie wir sie kennen, sondern allezeit mit einer abschreckenden Eigenschaft hervorgebracht werden, oder es liegt an einer übeln Verwöhnung, wodurch wir dahin gebracht werden können auch das Widrige und völlig Reizlose so zu gebrauchen, wie wir außerdem nicht thun würden. Das brennende Licht hat allerdings viel Reizendes, und das Kind, dadurch irre geführt, verbrennt sich die Finger; aber die freie Natur zeigt uns das Feuer, wenn sie es zeigt, nie in solcher, sondern allemal in einer Gestalt, die uns zu Schüchternheit, Erstaunen, Schrekken, Flucht, bewegt, und uns bald lehrt, wie behutsam wir mit einem so gewaltigen Wesen umzugehen haben. — Giftige Pflanzen werden zuweilen genossen, und natürlich aus Unwissenheit, welche Unwissenheit aber diesen nachtheiligen Erfolg nicht haben würde, wenn nicht die auf mancherlei Art zuwege gebrachte Verderbung des Riechens und Schmeckens und die aus gewohnter Unmäßigkeit entstehende Neigung, Alles in der Welt so weit es möglich ist für den Magen bestimmt zu halten, schuld wären, daß das Widrige und Abschrecken-

de

de, was solche Pflanzen haben, unbemerkt bliebe. — Man könnte glauben, daß der Mensch in seiner Unwissenheit durch den Hunger vielleicht am ersten dahin getrieben werden mögte, das Widrige und Abschreckende solcher untauglichen und schädlichen Dinge zu übersehen, und so durch ihren Genuß Schaden zu leiden. Das würde angehen, wenn die Einrichtung der Welt und unsers Körpers so unvollkommen wäre, als wir uns gewöhnlich vorstellen, oder wie wir sie machen würden: allein sie ist besser! Gerade dann, wenn ein Mensch recht hungrig ist, wird sein Geruch und Geschmack viel richtiger, reiner und empfindlicher, und er wird gerade dann das Widrige solcher ihm nicht zur Speise bestimmten Dinge am lebhaftesten empfinden und sie mit Ekel verwerfen, indeß er bei bloßer angewöhnter Freßlust leicht, aus Mangel jener Zartheit seiner Sinne, in den Fall gerathen kann, solche schädlichen Dinge zu genießen. Dazu kommt noch, daß nicht allein Geruch und Geschmack eines solchen recht hungrigen Menschen viel feiner und richtiger sind, sondern auch sein Magen besitzt alsdann eine viel feinere Empfindlichkeit und zugleich eine viel größere Kraft, welche theils in der Reinheit und dadurch erhöheten Zusammenziehungskraft des Magens theils in der größeren Menge und besseren Beschaffenheit des Magensaftes ihren Grund hat, wozu noch der alsdann auch kräftigere Spei-

chel

chel kommt, — so daß ein Mensch, bei der Hunger wirklich verleitet hätte, auf Geschmack und Geruch keine Rücksicht zu nehmen, und auf diese Art etwas Nachtheiliges zu genießen, entweder das Genossene alsobald wieder durch Erbrechen von sich giebt, oder im Stande ist, es ohne besondern Nachtheil bei sich zu behalten und wirklich zu verdauen; denn diese Kraft der Verdauungswerkzeuge, wodurch sie im Stande sind, zuweilen sehr schädliche Dinge zu ertragen und deren Natur umzuändern, ist wirklich bis zum Erstaunen groß, obgleich nicht unüberwindlich. — Vorzüglich aber müssen diese Kraft der Verdauungswerkzeuge nicht so leicht unter uns und unsern Landesleuten, sondern bei den noch wilden Söhnen der Natur anzutreffen suchen. — Wenn indessen bei aller möglichen Vollkommenheit der Sinne, bei allen möglichen herrlichen geheimen Kräften der Verdauungswerkzeuge, es doch nicht ganz vermieden werden könnte, daß der Mensch, in seiner natürlichen Unwissenheit, so wie bei manchen andern Dingen, also auch bei der Wahl seiner Nahrungsmittel zuweilen Fehlgriffe und Schaden litte, — so wird der Schaden, den er ohne seine Schuld erfährt, nie so groß seyn, daß er nicht bald und leicht gebessert werden könnte, und seine Vernunft ist dadurch geweckt, so daß er künftig die Verhütung eines ähnlichen Uebels nicht der Einrichtung seines Körpers sondern seiner

freien

freien Wahl, seinem Wissen und seiner Vernunft zuzuschreiben hat. — Was aber ist herrlicher, als aus freier Wahl im Besitze des Bessern und in Sicherheit vor dem Schädlichen seyn zu können! Diese Herrlichkeit ist des Menschen Bestimmung, darum kann ihm keine Offenbarung, keine Kenntniß, die er nicht selbst erworben hat, nützlich seyn, weil sie ihn bloß zur Maschine machen würde, und darum dürfen wir uns gar nicht wundern, wenn unsere Sinne nicht immer so richtig oder so scharf sind, wie sie, nach den andern Vorzügen, die der Mensch vor allen übrigen Thieren besitzt, zu schließen, wol seyn sollten, und uns zuweilen unberathen im Stiche lassen; denn es würde uns dadurch nur eine Art der Offenbarung gegeben, die uns in den Fortschritten zur Menschenherrlichkeit, das heißt, in der möglich höchsten Bereicherung unsers Verstandes und Ausbildung unserer Vernunft hinderlich seyn würde. — Wir dürfen uns ferner auch darüber nicht wundern, wenn wir gewahr werden, daß die Mittheilung nützlicher Kenntnisse, die ein Mensch dem andern macht, z. B. wir unsern Kindern, — weniger von Erfolge ist, um die Vermeidung der Uebel zu bewirken; denn eben diese Mittheilung erlangter Kenntnisse ist für den Unwissenden eine Art Offenbarung, die aber bei dem zur Selbstständigkeit geschaffenen Menschen schlechterdings nur von schwacher oberflächlicher

Wir-

Wirkung seyn kann, und den Unglauben immer zur Seite hat. Würden wir aber demjenigen, dem wir unsere Kenntnisse mitzutheilen bemüht, zugleich die Erfahrung darüber wenigstens schmekken lassen, so werden unsere Kenntnisse die seinigen, er nimmt keine Offenbarung sklavisch auf und an, sondern er offenbart sich selber etwas, womit alsdann der Glaube fest verbunden ist.

Vergleichen wir aber uns und unsern jetzigen Lebenszustand mit den rohen Söhnen der Natur und ihrer Fertigkeit, durch dieses Leben wohlbehalten zu kommen, so finden wir scheinbar das bessere Theil auf ihrer Seite. Wir haben aus den Erfahrungen unserer Vorgänger geschöpfte Belehrungen in Menge vor uns, aber unsere Sinnenkräfte sind schwächer; Jene haben dagegen solcher Belehrungen weit wenigere, aber ihre Sinnenkräfte sind richtiger und stärker. Dasjenige, was jene nicht genießen würden, weil es ihrem Geruche und Geschmacke zuwider ist, genießen wir, und lernen erst aus bitterer Erfahrung, daß es schädlich sey und nicht genossen werden dürfe, — weil unsere Sinne uns nicht hinlänglich warnen. — Hier ist aber weder etwas zu ändern; denn es ist dieses unser Schicksal in der Natur gegründet! noch ist da irgend etwas Ungerechtes; denn der Plan der Menschenbildung erfordert solche We-

ge! — In der Natur ist es gegründet, daß je mehr unsere Aufmerksamkeit nach verschiedenen und mannichfaltigen Gegenständen gerichtet wird, desto zerstreuter und flüchtiger muß sie im Ganzen werden, desto weniger wird sie bei einzelnen Gegenständen gerichtet wird, desto zerstreuter und flüchtiger muß sie im Ganzen werden, desto weniger wird sie bei einzelnen Gegenständen anhaltend verweilen können; unsere Sinne sind in der That wohl nicht schwächer und unrichtiger, als die Sinne der noch ungebildeten Natursöhne, allein durch die weit größere Mannichfaltigkeit der Gegenstände, womit wir unsere Sinne zu beschäftigen gelernt haben, sind sie eigentlich nur zu einer gewissen Flatterhaftigkeit verwöhnt. Wir können sicherlich eben so richtig schmecken und riechen, als der Wilde, aber, daß ich so sagen mag, wir nehmen uns die erforderliche Zeit nicht dazu, um die Sinnenwirkung rein wirken zu lassen, rein und unverfälscht aufzunehmen. Einbildung und Vorurtheil mischen sich immer, mehr oder weniger, in unsere sinnlichen Gefühle, und verfälschen sie. — Der Plan der Menschenbildung aber erfordert dieß; denn dieser Plan ist, daß wir so viele Kenntnisse von der Welt erlangen sollen, als nur immer möglich ist, damit wir die Fähigkeit, in allen möglichen Veränderungen unsers Daseyns rein vernünftig zu handeln, immer weiter ausbilden mögen. Die

Die Quelle des Unglücks ist demnach nicht weiter verborgen, sie liegt in uns, und wir müssen, als allein Schuldige, sie zu verstopfen suchen. Dabei ist aber weiter Nichts zu thun, als unsern Sinnen nur Zeit zu gönnen, die Eindrücke der Gegenstände, nach dem, was uns die Sinne ohne Vorurtheil und Einbildung und dann die Erfahrungen Anderer darüber sagen, zu entscheiden. — So wie in allen Dingen, so auch in der Wahl unserer Nahrungsmittel gehen wir dann den richtigen, untrüglichen zum gewissen Wohlseyn führenden Weg. Vorurtheil und Einbildung sind die gräßlichen unter mancherlei Larven erscheinenden Feinde, die unser Unheil schaffen, und die wir aus allen Kräften zu bekämpfen haben.

Wenn nun ein Mensch ohne Vorurtheil und Einbildung zur Wahl seiner Nahrungsmittel schreitet, wie und was wird er wählen?

Am ersten mögte ihm wol das Auge und seine Vernunft rathen unter denjenigen Dingen seine Nahrung zu suchen, die ihren Ort nicht willkührlich verändern nicht vor ihn fliehen können. Also das Thierreich wird sein Augenmerk nicht seyn. Unter den übrigen Dingen aber wird sein Auge die Vernunft nicht lange im Zweifel lassen; er wird in der unorganischen Welt oder in dem

sogenannten Steinreiche nicht suchen, sondern sich lediglich an die Pflanzenwelt wenden. Hier werden nun die Früchte der Bäume und Sträuche durch Gestalt, Farbe, Geruch, Geschmack, vor allen übrigen ihn reizen. Mangel dieser Früchte oder auch Neugierde wird ihn dahin bringen, dieses und Jenes aus der Pflanzenwelt näher zu untersuchen, er wird Körner und Wurzeln entdecken, die er genießen kann, zu welcher Untersuchung und Entdeckung das Beispiel der vom Ueberlegungslosen Naturtriebe, oder Instinkte, geleiteten Thiere unstreitig sehr behülflich seyn wird. So nun schon sehr reichlich versorgt wird, er endlich, theils ebenfalls durch das Beispiel einiger Thiere aufgefordert, theils aus unwiderstehlicher Wißbegierde, theils aus Noth zuweilen, in die Thierwelt einfallen, und auf Unkosten Hunger, Wollust und Herrschsucht befriedigen. Kein Wunder, wenn nun bei dem Anblicke der Vorrathskammern, aus denen zu nehmen ihm, seine Natur, sein Verstand, sein Muth, seine List, vergönnen, der Mensch den vermessenen, leisen oder lauten, Gedanken in sich erzeugt, daß er Herr dieser Erde und Alles eigentlich für ihn da und aufgetischt sey. Der bloß sinnliche Mensch muß diesen Gedanken haben, er muß sich fürs erste als den Herrn der Erde ansehen, so wenig er es auch ist, — sonst käme er nicht weiter. Allein jetzt steht er an einem

nem gefährlichen Abgrunde. Die unersättliche Wißbegierde treibt ihn immer weiter. Die ganze Schöpfung liegt ihm offen; warum sollte er sie nicht untersuchen, nicht versuchen? — Das Nothwendige, welches ihm das Pflanzen = und Thierreich darbietet, ist dem Reichthum übermüthigen Menschen noch nicht genug. Er hat, bei seinen Untersuchungen der ihm zu Gebote stehenden Dinge, auch andere kennen gelernet, die er, wenn auch nicht tauglich zur Stillung seines Hungers und Durstes, doch reizend für seine Zunge findet. Er fängt bald an, jene einfachen Gaben der Natur nicht gut genug für sich zu finden und sie durch Verbindung mit andern bloß reizenden Dingen, und durch allerlei Zubereitungen sich angenehmer zu machen. Hier ist nun die Bahn gebrochen von dem Wege der milden sicher leitenden Natur gänzlich ab auf den verrätherischen Weg der Kunst zu gleiten, das, was bisher ein Geschäft der Nothdurft war, zu einem Geschäfte der unersättlichen Wollust zu machen, die wohlthätigen Geschenke der Natur in künstliche Gifte zu verwandeln, und so in mancherlei Plagen und Leiden sich zu verwirren.

§. 14.

Von den Kennzeichen ächter Nahrungsmittel.

Wenn wir die Dinge in der Welt um uns her in Rücksicht derjenigen Wirkung, die sie bei

dem

dem Genusse derselben auf unsern körperlichen Zustand haben können, betrachten, so finden wir sie von dreifacher Art und Natur.

Entweder es sind Dinge, durch deren Genuß das Verlohrengegangene unsers Körpers wieder ersetzt wird, indem das Genossene entweder ganz oder zum Theil durch die Werkzeuge unserer Maschine in Bestandtheile derselben verwandelt wird; und diese Dinge verdienen allein den Namen: Nahrungsmittel.

Oder es sind Dinge, durch deren Genuß der Zustand unserer Maschine jedesmal verändert wird, die also entweder gar nicht oder nur ein geringer Theil davon zu Bestandtheilen unsers Körpers gebildet werden können, und nicht darin bleiben dürfen, sondern wieder herausgeschaft werden müssen. Diese verdienen den Namen der Nahrungsmittel auf keine Weise, sondern sollten durchaus Arzeneien heißen und dafür geachtet werden. Selbst wenn sie neben jenen, unsern körperlichen Zustand verändernden, Bestandtheilen noch einige enthalten, die in Fleisch oder Blut verwandelt werden können, so verdienen sie doch nicht, Nahrungsmittel, sondern höchstens arzeneiliche Nahrungsmittel oder Nahrungskräftige Arzeneimittel genannt zu werden. — Wird aber

aber der Zustand unsers Körpers durch den Genuß solcher Dinge allemal schlimm gemacht, so gehören sie in die Reiche der Gifte. —

Oder drittens sind die genossenen Dinge solche, die schlechterdings so wenige in Fleisch und Blut verwandelbare Theile enthalten, daß sie für Nichts zu rechnen sind, und die bloß als eine unnütze Last wirken, und den Namen Unrath verdienen. Eben dieß unnütze Belästigen ist aber doch nie ohne Nachtheil, unmittelbar für Magen und Gedärme, unmittelbar endlich für den ganzen Körper.

Die Möglichkeit, durch die Kraft der belebten Maschine in Fleisch, Blut, und was aus dem Blute Brauchbares abgeschieden wird, verwandelt zu werden, ist die innere Eigenschaft jedes tauglichen Nahrungsmittels; diese innere Eigenschaft jedes tauglichen Nahrungsmittels; diese innere Eigenschaft aber können wir erst durch spätere Erfolge wahrnehmen, nachdem die Sache schon genossen ist, und wir die Wirkung ihrer inneren Eigenschaft nicht mehr, oder selten, oder sehr wenig abändern können. Darauf aber zu warten, würde oft sehr mißlich und gefährlich seyn, und wir müssen uns bemühen, auch durch äußerliche leicht wahrzunehmende Merkmale uns von dem

Da-

Daseyn jener inneren Eigenschaft schon im Voraus zu überzeugen, und uns so vor möglichen Schaden zu bewahren.

Ein taugliches Nahrungsmittel muß also erstlich den Zähnen wenig Mühe machen. Denn, wenn so veste Knochen, wie die Zähne sind, und so kräftige Muskeln, wie die Kinnbackenmuskeln, Mühe haben, eine Speise zu zerquetschen, wie viel weniger werden Magen und Gedärme bei ihrer Zermalmung ausrichten können, die in Rücksicht der Kraft gar nicht mit den Kauwerkzeugen zu vergleichen sind. — Jede Speise, aus der ein guter und hinreichender Nahrungssaft soll gezogen werden können, muß im Magen und in den Gedärmen eine Breigestalt bekommen, wozu aber, bei jeder zu kauenden Sache, die Zähne das Mehrste beigetragen haben müssen. Die Verdauungswerkzeuge haben zwar vorzüglich durch Beihülfe der Wärme und der in ihnen befindlichen Verdauungssäfte eine viel größere Kraft, genossene Speisen aufzulösen, als man ihres aus bloßer muskeligter Haut bestehenden Baues wegen vermuthen mögte; indessen sind sie doch nicht im Stande, solche Dinge zu zermalmen und aufzulösen, welche den Zähnen selbst Mühe machen.

Zweitens soll aber ein taugliches Nahrungsmittel so beschaffen seyn, daß es gekauet werden muß; also nicht flüssig. — Diejenigen, die sich gewöhnt haben, Alles nur halb zu überlegen, mögten auch hier wohl denken: es sey ja wunderlich, ein Nahrungsmittel deswegen für geringer zu achten, weil man es nicht zu kauen brauche. Was die Kunst des Menschen schon vorher zermalmt und flüssig gemacht habe, das werde ja den Zähnen zum Vortheil, und wenn das Nahrungsmittel nur sonst die erforderlichen Bestandtheile habe, so sey es wenigstens einerlei, ob es gekauet werden müsse oder nicht. — Diese Voreiligen sollten aber, wenn sie sich auch um die zur guten Verwandlung der Speisen in Fleisch und Blut nöthigen Anstalten weiter nicht bekümmern wollten, wenigstens doch überlegen, daß die Natur oder der Schöpfer uns die Zähne und übrigen Anstalten zum Kauen nicht würde gegeben, nicht mit so vieler wunderbarer Sorfalt und von solcher Dauer, daß sie hundert Jahre Dienste thun können, eingerichtet haben, wenn sie nicht so sehr erforderlich wären. Seine Nahrungsmittel, welche die Natur ihm alle in fester Gestalt liefert, — wenigstens die wahresten und nährendsten, in flüssige Form zu bringen, ehe sie gekauet werden, ist ja dem Menschen eine so leichte Sache, daß, wenn er keine Zähne hätte,

so

sogleich darauf verfallen müßte und würde. Dieß war dem Schöpfer doch wol ganz natürlich bekannt genug; dennoch schuf er theils die besten Nahrungsmittel von festem Baue, und gab uns Werkzeuge diese Festigkeit durch Kauen zu überwinden. — Davon wollen wir Nichts gedenken, daß die feste Bauart der Nahrungsmittel ihrer Aufbewahrung wegen höchnöthig sey; aber das müssen wir nicht vergessen, daß auch das beste Nahrungsmittel nicht sogleich in die Säfte unsers Körpers übergehen und da in Blut verwandelt werden kann, sondern daß es schlechterdings erst aus seiner bisherigen Mischung gesetzt werden muß, welches denn hauptsächlich durch Beimischung gewisser schon in unserm Körper vorhandener Säfte bewerkstelligt wird. Unter diesen so nöthigen Säften ist nun der Speichel der erste, welcher der Speise, wenn sie zu einer passenden und vollständigen Auseindersetzung ihrer Bestandtheile gebracht werden soll, beigemischt werden muß, welches aber nur während dem Kauen geschehen kann.

Drittens, muß ein taugliches Nahrungsmittel während dem Kauen sich nicht zu einem zähen Teige oder Ballen bilden, sondern immer etwas lokker bleiben und mit leichter Mühe durch einen Druck der Zunge oder der

Kinn.

Kinnbakkenmuskeln den Saft aus sich pressen lassen. — Denn Manches, was der Mensch genießt, ist zwar insofern weich, daß die Zähne leicht hindurch dringen, allein wegen der vielen klebrigen Theile backet es immer wieder zusammen und macht nachher, wenn die Zähne nicht mehr darauf wirken, dem Magen eine schwer zu tilggende Last, oder die Blutmasse selbst wird mit dem zähen so mühsam zertheilbaren Schleime überhäuft.

Viertens, muß ein gutes Nahrungsmittel nichts Auffallendes für Geschmack und Geruch haben. — Es muß weder widrig noch auch zu angenehm oder reizend schmecken oder riechen. Es muß nicht bitter, nicht herbe und zusammenziehend, nicht eigentlich salzig, nicht beißend, nicht scharf sauer, nicht ranzig, nicht mobrig oder betäubend, nicht rein öligt, selbst nicht bloß süß seyn. Alle diese Eigenschaften und die damit begabten Dinge haben ihren anderweitigen tausendfältigen Nutzen, allein zur guten Ernährung taugen sie Nichts. Es entstehen diese Eigenschaften von einer übermäßigen Gegenwart solcher Stoffe, wie sie ohne Nachtheil in unserer Maschine nicht vorhanden seyn dürfen. — Denn wenn gleich nur fünf Urstoffe oder Elemente zu entdecken sind und ohne Beitritt und Vereinigung

sämmtlicher fünf Urstoffe, (des Licht= des Wärme= des Wasser= des Sauer= und des Erdstoffes,) kein Körper möglich ist, und wenn man daher in unserm gesundesten Blute die Gegenwart sämmtlicher fünf Urstoffe so gut wie in einer Arsenikbrühe oder in einer Mehlsuppe annehmen muß, so ist ja doch das Verhältniß der Urstoffe gegen einander im Arsenik ganz anders als im Mehle. Gewiß ist derselbe Urstoff, der das eigentliche Giftige im Arsenik ausmacht, (der Sauerstoff,) auch in dem reinsten und geläutertsten unserer Säfte; aber in welchem himmelweit unterschiedenen Verhältnisse nach Menge und Verbindung!? — Um die Urstoffe haben wir uns also hier gar nicht zu bekümmern, sondern lediglich um die aus ihnen gebildeten Körper. — Alle solche für Geschmack und Geruch mehr oder weniger auffallende Körper erfordern die größte Anstrengung unserer Maschine, wenn sie in ihrer gegenwärtigen Mischung zersetzt und in eine solche neue gebracht werden sollen, daß sie die Natur unserer milden Säfte erlangen können, eine Anstrengung, wie nicht wohl zu erwarten ist. Der größte Theil so beschaffener Nahrungsmittel darf und kann daher nicht in dem Körper bleiben, er muß wieder heraus, und ist also wenigstens vergeblich hineingebracht. Jedoch diese Vergeblichkeit wäre, als eine Narrheit, nur zu belachen; allein da der Nachtheil nicht bloß in der Entziehung eines

Guten sondern zugleich in Zufügung eines Uebels besteht, so ist der Genuß, besonders die Gewöhnung an dergleichen Nahrungsmittel als eine verderbliche Thorheit zu strafen und dafür zu warnen. — Der Schaden, den der Genuß, besonders der angewöhnte oft wiederholte, solcher Nahrungsmittel verursacht, besteht darin; entweder, daß die Empfindungswerkzeuge oder Nerven des Magens und der Gedärme zu sehr gereizt werden, wodurch vielerlei üble Folgen für diese Werkzeuge selbst und zuletzt auch, schon eben daher, für den ganzen Körper entstehen: Magenkrämpfe, Koliken, Durchfälle, und dergleichen aus solcher Verderbung der Verdauungswerkzeuge leicht entstehende Uebel: Kopfschmerzen, Schwindel, und bei Gelegenheit hitzige Krankheiten; — oder, — und welches vorzüglich zu achten ist, — es gehen die untauglichen Stoffe solcher Nahrungsmittel, trotz dem natürlichen Widerstreben der Organe unseres Körpers, nach und nach in die Säfte über, verunreinigen sie, und geben Gelegenheit zu einem ganzen Heere sehr böser Krankheiten. Wenigstens kann ein Mensch unter diesen Umständen nie einer dauerhaften fröhlichen Gesundheit genießen, hat immer mit dieser oder jener Beschwerde zu kämpfen, und darf sich auf ein hohes Alter, wie es dem Menschen eigentlich bestimmt ist, keine Hoffnung machen.

Jedes Nahrungsmittel, oder vielmehr jede Sache unter denen, die wir dazu bestimmt glauben, daß wir sie genießen können und sollen, — sobald sie irgend einen auffallenden Geschmack oder Geruch hat, gehört nicht zu den ächten wahren Nahrungsmitteln, darf nicht täglich so genossen werden, daß man davon satt werden, sich nähren und leben wollte. Es müssen solche Dinge, wenn man gesund und lange leben will, schlechterdings nur als — schwache oder starke, — Arzeneien betrachtet werden, die irgend eine Veränderung in unserm Körper hervorbringen. Diese Veränderung kann allerdings oft sehr nützlich und heilsam seyn, und wir dürfen daher sehr wohl solche Dinge genießen, wenn wir dafür sorgen, daß sie nie die Hauptsache der Nahrung ausmachen. Mit sparsamer Hand müssen wir in diesem besondern Schatz der Natur greifen, so können wir daraus Labsal, Erquickung und Freude nehmen; der unvernünftige Verschwender holt sich Plagen und frühen Tod.

Alle ächte und eigentliche Nahrungsmittel müssen einen milden sanftsüßlichen gleichsam beruhigenden Geschmack haben; (ich nenne, da es so schwer hält eine sinnliche Empfindung durch Worte scharf zu bezeichnen, das beruhigend, was dem eigentlichen Reizenden entgegengesetzt ist;)

eben

eben so muß der Geruch beschaffen seyn, obgleich auch bei sehr guten Nahrungsmitteln der Geruch eher ganz und gar fehlen kann. Nahrungsmittel von dieser Beschaffenheit sind die vornehmsten und tauglichsten in der ganzen Reihe; sie können alle Tage genossen werden, und geben dem Körper Alles, was er zur guten Erhaltung nur immer bedarf.

Dann folgen diejenigen, die mehr Wohlgeruch und Wohlgeschmack, doch ohne alle Schärfe haben. Das Riechende und reizend Schmekkende rührt von flüchtigen Oeltheilen und salzigen Stoffen her. Von beiden darf in unserm Körper niemals viel vorhanden seyn, oder er muß darunter leiden. Die flüchtigen Oeltheile beleben die Nerven, sie erhöhen ihre Thätigkeit, und bringen dadurch ein gewisses Wohlbehagen durch den ganzen Körper. Dieses kann aber, der Flüchtigkeit jener Stoffe wegen, nur eine kurze Zeit dauern, denn diese flüchtigen Oeltheile zerstreuen sich sehr bald und dünsten dann aus dem Körper wieder weg. Es darf aber auch diese erhöhete Thätigkeit der Empfindungswerkzeuge, oder Nerven, nie lange dauern, sonst wird sie überspannt, es erfolgt nachdem desto stärkere Abspannung und endlich werden immer stärkere Reize erfordert, um die geschwächten Nerven nur in

na-

natürliche Thätigkeit zu setzen. Man muß daher äußerst vorsichtig seyn, und solche riechende und schmeckende Dinge immer um so weniger zu täglichem Genusse wählen, je reizender sie entweder vom Geruche oder vom Geschmacke sind und je rascher und stärker ihre belebende Kraft sich äußert.

Auf diese folgen diejenigen stark reizenden Dinge, die zwar genossen werden, auch genossen werden dürfen, aber schlechterdings keine Nahrunsmittel sind, und die man unter den Namen: Gewürze, kennt.

Endlich verschmähet der gierige Mensch auch den Unrath nicht, das heißt, solche Speisen, die weder nähren noch erquicken, Magen und Gedärme bloß füllen und gar nicht genossen werden sollen.

Wohlan nun! laßt uns die große Speisekammer des Menschen genauer durchgehen! sie verdient eine oft wiederholte Sichtung.

§. 15.

Von Nahrungsmitteln aus dem Pflanzenreiche überhaupt.

Die Pflanzenwelt beut uns den reichsten und mannichfaltigsten Vorrath unserer Nahrungsbedürfniß

niß zu befriedigen, und dieser Reichthum, diese Mannichfaltigkeit lehrt uns deutlich genug, es sey der Wille des nichts zwecklos anordnenden Schöpfers, daß der Mensch mehr von Pflanzenspeisen als von Speisen aus dem Thierreiche leben solle. — Die Dichtungen von den Urzeiten des Menschengeschlechts, die Erzählungen vom goldenen Alter, so wenig sie auch Akten und Urkunden zum Belege der Wahrheit haben, sind doch so natürliche Dichtungen, daß wir auch ohne solche Belege ihnen Beifall geben können, wenn sie als Eigenschaft jener Unschuldsmenschen ihre ausschließliche Nahrung von Pflanzenspeisen angeben. — Die Pflanzenwelt enthält Alles, was wir in Hinsicht der guten Erhaltung unsers Körpers bedürfen, Alles was zur vorständigsten reinsten Nahrung und Alles was irgend zum Labsal zur Erquickung nöthig seyn kann. Wenn der Mensch sonst will, so kann er ganz allein aus der Pflanzenwelt leben und braucht nie einen Schritt in die Thierwelt zu thun, um sie bluten zu lassen, damit er lebe.

Allein — geduld nur, lieber Freund! ich werde dir deine Fleischbänke nicht umwerfen! — es sind Bedingungen nöthig, wenn man ganz allein von Pflanzenspeisen leben will, Bedingungen, die Viele nicht erfüllen können, noch Mehre nicht erfüllen mögen.

Der Nahrungssaft, den die Verdauungswerkzeuge aus den Pflanzenspeisen bereiten, ist mit unsern Säften nicht so nahe verwandt, wie derjenige, der aus Fleischspeisen bereitet wird, und es ist bei jenem daher eine längere und stärkere Durcharbeitung nöthig, ehe er zu thierischem oder menschlichem Blute verwandelt werden kann. Dazu ist aber erforderlich, daß man von Natur gute Kräfte des ganzen Körpers habe und seinen Körper auch tüchtig arbeiten lasse. Die Pflanzenspeisen gehen in der Wärme des Magens, wenn sie entweder wegen der übermäßigen Menge, worin sie genossen sind, oder wegen der Schwäche des Magens, sich lange darin verweilen müssen, leicht in die sauere Gährung, und dann ist nicht zu erwarten, daß ein guter milder Milch- oder Nahrungssaft aus ihnen bereitet werde. Diese saure Gährung wird aber durch den der Speise beigemischten Speichel, durch den Magensaft und durch die Galle, sehr verzögert, aber es müssen daher diese Säfte bei dem Genusse der Pflanzenspeisen um desto kräftiger seyn, viel kräftiger, als bei dem Genusse der Fleischspeisen. Die Pflanzenspeisen selbst aber und der aus ihnen gezogene Nahrungssaft geben unserm Blute überhaupt, daß ich so sagen mag, eine sanftere Beschaffenheit, so, daß jene zur Verdauung nöthigen, aus dem Blute abgeschiedenen Säfte dann ebenfalls eher zu milde als zu scharf

sind

sind. Damit sie aber doch die erforderliche und die dann, wann man viel oder am häufigsten Pflanzenspeise genießt, um desto mehr erforderliche Kräftigkeit bekommen, so ist es eben nöthig, daß durch körperliche Arbeit das Blut in einem rascheren und wärmeren Umlaufe erhalten werde. Dadurch bildet und entwickelt, sich das Brennbare im Blute häufiger und jene zur Verdauung nöthigen Säfte erhalten ebenfalls mehr davon, und werden dadurch kräftiger, auflösender und der sauern Gährung der Nahrungsmittel widerstehender. Dieß ist der Grund, warum man bei solcher Art zu leben tüchtig arbeiten müsse, — nicht aber etwa, wie man sich vorstellen mögte, damit die Speisen durch körperliche Bewegung recht durch geschüttelt würden, welches viele Pflanzenspeisen weit weniger nöthig haben, als Fleischspeisen, da sie zarter und an sich auflöslicher sind. (Es herrschen überhaupt noch irrige Vorstellungen über die Art und Weise, wie körperliche Arbeit zur guten Verdauung förderlich sey, so daß man durch falsche Ausübung dieses an sich richtigen Satzes oft eher der Verdauung hinderlich wird. Ich werde im dritten Kapitel hierüber noch reden.)

Wer nun aber, indem er viel oder am gewöhnlichsten oder ganz und gar von Pflanzenspeisen lebt, nicht viel körperliche Thätigkeit übt, und deswegen

unkräftigere Verdauungssäfte hat, der gedeihet bei solcher Lebensart nicht zum Besten. Er leidet öfter an beschwerlicher Verdauung, Krämpfen und Schmerzen im Magen und Gedärmen, von Blähungen und Säure; er bekommt ein zu unkräftiges gleichsam kühles Blut, welches leicht Schleim erzeugt und übel gemischt wird. Ein solcher Mensch ist blaß, überhaupt schwächlich, furchtsam, träge, und wenn er noch jung ist, bekommt er leicht verstopfte Drüsen, besonders innerlich, und daraus entstehen denn oft sehr böse Krankheiten. — Es ist daher eine sehr nachtheilige Grille, wenn man glaubt, Fleischspeisen schickten sich nur für Erwachsene und dürften von Kindern nicht genossen werden! Wer hat denn stärkere Verdauungswerkzeuge, wer mehr Brennbares im Blute, mithin kräftigere Galle, Magensaft und Speichel, Erwachsene oder Kinder? Offenbar doch wohl die ersten! und wer hat überhaupt mehr Neigung zu saurer Schärfe in Magen und Gedärmen, als eben die Kinder? Es ist daher sehr unrecht, ihnen Fleischnahrung zu versagen, wozu sie oft ein so wahres natürlichrs Bedürfniß äußern. — Sie können zwar allerdings auch blos von Pflanzenspeisen leben, aber es ihnea alsdann nicht allein viele körperliche Thätigkeit um so nöthiger, sondern auch eine gute Auswahl der Speisen, damit diejenigen, welche die kräftigsten der Säurung am besten widerstehen.

henden Verdauungssäfte erfordern, vermieden werden. — Nachher, bei der Sichtung der einzelnen Nahrungsmittel selbst, wollen wir die für Kinder und alle schwächliche Menschen nicht tauglichen besonders bemerken. —

Was für Kinder gilt, gilt hier auch für Erwachsene, die vermöge ihres Berufes keine bedeutende körperliche Arbeit thun können. — Ich sage: es gilt hier! — das heißt, im Genusse der Nahrung! — denn viele Erwachsene, besonders diese, von denen jetzt zu reden ist, wollen es nicht auf sich kommen lassen, daß sie auch in andern Dingen, gleich den Kindern behandelt werden sollten, ob sie gleich auch in andern Dingen dergleichen Behandlung, (und selbst die, — im Vertrauen gesagt! — mit der Ruthe, —) zuweilen wohl nöthig hätten. — Ich sage ferner: daß sie, nur ihres Berufes wegen, nicht können bedeutend körperlich thätig seyn! — Ich meine also nicht die Gesetz- und Pflichtlosen Müssiggänger unter den Vornehmen Reichen und Mächtigen! — Für diese sollte die ärzliche Barmherzigkeit des Staates dahin sorgen, daß ihnen gar kein Fleisch zu ihrer Nahrung gereicht oder verkauft werden dürfte, damit sie entweder krank würden, oder irgend eine zur Verdauung ihrer vergönnten Pflanzennahrung nöthige Körperarbeit be-

trie-

trieben, und dem Staate dadurch doch auf einige Weise, wenn auch nicht eben nützlich, doch erträglich wären. Ich meine also hier nur Leute, die sich mit Wissenschaften und mit solchen Künsten beschäftigen, wobei theils mehr Geistes- als Körperarbeit und überhaupt eine ruhige sitzende Lebensart unvermeidlich ist. — Diesen ist es schlechterdings sehr zu empfehlen: theils, nie von bloßen Pflanzenspeisen die sorgsamste Auswahl zu treffen. — Es hat Gelehrte gegeben, — große berühmte Männer, — die bei Ausarbeitung eines wichtigen Geisteswerkes einige Jahre hindurch gar kein Fleisch, sondern bloß Brod, genossen, und sich durch diese Lebensart fähig machten, ruhig, ordnungsmäßig und anhaltend mit gleicher Kraft, über Einen Gegenstand zu denken. Allerdings giebt eine solche Lebensweise dem Leben eine gewisse Kühle, wo Sinnlichkeit und Einbildungskraft nur eine sehr schwache Kraft äußern, und den ruhigen Verstand nicht überwältigen können; und wessen Plan es ist, in irgend eine Wissenschaft recht tief zu dringen, besonders in solche, die einen großen Scharfsinn erfordern, dem ist eine solche Lebensart gewiß zu empfehlen, — doch unter der Bedingung: daß er nur die feinere und edlere Pflanzenspeise wähle, alles Grobe, Zähe, Schwere, hingegen vermeide, und vor allen Dingen sich vor Uebersätigung hüte. Denn große Körperkräfte so wenig als große Geistes-

stesthätigkeit lassen sich bei einer solchen kühlen Lebensart erwerben, (beide werden auch zu dem Endzwecke nicht erfordert, sondern nur ungestörte gleichförmige Ruhe,) und jede Uebersätigung muß natürlich desto nachtheiliger werden, je geringer die Kraft des Körpers ist, dergleichen Angriffe zu ertragen. Ob aber solche Gelehrte bei einer wohlgeordneten aus Pflanzen- und Fleischspeisen gemischten, schlechterdings aber immer sehr mäßigen Lebensart, nicht allein aber das, was sie leisteten, sondern vielleicht dasselbe noch besser und in kürzerer Zeit würden geleistet haben, ist immer noch zu fragen, und ich bin sehr geneigt es zu glauben. Es giebt Zustände, wo die durch eine wohlgewählte Nahrung hervorgebrachte Erhöhung der Lebenskraft unser Gemüth in eine eigene Heiterkeit versetzt, und in diesen glücklichen Augenblikken entdeckt, gleichsam mit verklärtem Auge, der Geist Verborgenheit, deren Entdeckung ihm außerdem vielleicht noch lange nicht gelungen wäre. Es sind plötzliche Erscheinungen eines Lichtes, wobei wir Riesenschritte vorwärts thun können. Jeder, dessen Geschäft vorzüglich das Denken ist, wird sich sehr wohl solcher hellen erleuchtenden Augenblicke erinnern. Sie sind es, in denen die ächten großen Perlen des menschlichen Wissens gefunden sind. Wo solche oft unvermuthet erscheinende und wenigstens nie zu erzwingende Erleuchtungen fehlen, —

wie

wie sie denn bei einer so kühlen lediglich in Pflanzenspeisen bestehenden Nahrungsweise nicht wohl kommen können, da ist der Denker wie ein nächtlicher mit einer guten Laterne versehener Wanderer, der jeden Schritt, den er zu thun hat, hinlänglich deutlich vor sich sieht, aber auch nur immer einen Schritt oder ein Paar; er hat Licht genug, um sich nicht zu verirren und glücklich das Ziel seines Weges zu erreichen; allein er kommt später an; denn zum Raschgehen ist sein Licht nicht weit leuchtend genug. Solche vor Irrthum sichernde Laterne giebt uns die Mäßigkeit überhaupt schon, und nöthig ist es darum nicht, bloß von Pflanzenspeise leben.

Mäßigkeit ist die treueste Pflegemutter aller Tugend. Ein Mensch, der bloß von Fleischspeisen lebte, könnte daher sehr wohl ein tugendhafter Mensch seyn und bleiben, wenn er nur mäßig in seiner Nahrung verführe; allein leichter wird es doch auf jedem Fall demjenigen, dessen Hauptnahrung Pflanzenspeisen sind. Seine Nerven erfahren keine starken Reize, (denn die sehr reizenden Pflanzentheile, die Gewürze, wird keiner, wenigstens nicht so häufig und in solchem Maße, daß ihre Wirkung für das ganze Nervengebäude durch Erhöhung der Reizbarkeit folgereich wäre, bei bloßer Pflanzennahrung genießen; dies geschieht ja nur

bei

bei den Fleischspeisen!) — sein Blut ist gleichsam kühl und fließt ruhiger; mithin ist seine Einbildungskraft, — die große Meisterin im Betruge der Vernunft — nicht vorlaut, nicht übermächtig, und der Mensch — ist vor Ausbrüchen der Lasterhaftigkeit gesichert. — Freilich heißt das oft weiter Nichts, als: er ist zu kalt, zu ohnmächtig, zu träge zu irgend einer schreienden Laster-*that*, und dies kann allerdings auch bei der lasterhaftesten *Gesinnung* statt finden; aber es ist doch allemal leichter, die Stimme des moralischen Gesetzes zu hören und ihr zu folgen, je weniger Einbildung und Leidenschaften laut sind und werden können, welches denn bei einem kühlen durch Pflanzennahrung unterhaltenen Leben der Fall ist. Verbrecher, selbst die tollkühnsten und muthwilligsten, pflegen, wenn sie, um zur endlichen Strafe gezogen zu werden, einige Zeit gefangen gesessen haben, oft zum rührenden Schauspiele des Pöbels und der Frömmlinge eine auffallende Gerechtigkeit gegen ihre begangenen schlechten Streiche, Manche mit wirklicher Anerkennung, daß sie übel thaten, zu äußern, und dem Scheine nach eine herzliche, wenigstens in der Wahrheit eine beginnende, Liebe zum Gutseyn zu haben. Ich leugne nicht, daß sehr oft dieses Handbieten an die Tugend, wie leider so häufig, ein bloßer verwerflicher Betrügerstreich sey, den die Angst vor Unglück

und

und Tod eingiebt, oder daß diese Angst wenigstens immer einen sehr großen Antheil an einer so schnellen Umkehrung habe; ich läugne nicht, daß solche Menschen oftmals nur für Betäubte, für Irreredende, welche die Angst vor der Strafe und das stürmende Zureden ihrer Seelsorger halb wahnsinnig gemacht hat, zu halten seyen; allein man benenne solchen Zustand des Gemüthes, wie man will, so bleibt doch soviel gewiß: daß zur Entstehung dieses Zustandes eine gewisse Ruhe und Kühlung des Temperamentes nöthig sey, und daß es sehr wahrscheinlich ist: daß die magere Kost, die solchen eingesperreten Sündern gereicht wird, und, anfänglich wenigstens, aus Brodte und Wasser besteht, zur Dämpfung ihres in ihnen lodernden unglücklich geleiteten Feuers das Mehreste beitrage. Und unter solchen Umständen nur, nur wenn das Temperament durch Entziehung des in reizender Nahrung liegenden Zunders gebändiget ist, gelingt es der wirklichen Tugend auch oft, das Herz des Verirrten einzunehmen und eine ächte moralische Sinnesänderung hervorzubringen. — Wenn indessen der größte Theil derjenigen Menschen, denen man keine besondere böse Gesinnung aus ihren Handlungen beweisen kann, die man deshalb, wie billig, Menschen von gutem Schlage, ehrliche, stille, friedliche Leute und Staatsbürger nennt, die in die Ordnung der bürgerlichen

Ge=

Gesellschaft keine Störung bringen, — wenn, sage ich, der größte Theil von ihnen freilich nur aus Mangel an Kraft, Muth und Gelegenheit, aus Furcht und Eigennutz es nicht waget, oder sich hütet, Böses zu thun, — wenn dies Alles gar nicht Liebe zum Guten heißen darf, wenn es gleich nur eine erbärmliche Tugend und der Name: guter Mensch, nur erschlichen ist; — gut! gut! laßt uns ja zufrieden seyn, daß es so und nicht schlimmer ist! laßt uns der Vorsehung recht herzlich danken, daß der größte Theil der zur Staatsbürgergesellschaft vereinigten Menschen es nicht dahin bringen kann, so köstlich und reichlich sich zu nähren, wie er wol mögte! — denn es würde eine Brut von Ungeziefer erwachen und wüsten, wie die verheerenden Raupen, wenn ihnen die Witterung günstig ist. — Gewiß, die Erde ist so voll und reich, daß alle Menschen nicht bloß täglich sich sätigen sondern in den ausgesuchtesten nahrhaftesten Kraft und Muth erhöhenden Nahrungsmitteln gewissermaßen schwelgen könnten; an einer Armuth unserer allgemeinen Mutter, der Erde, liegt es also nicht, daß der bei weiten größere Theil unseres Geschlechts diese Schwelgerei nicht treiben kann; aber seitdem man sich nothgedrungen zu einer Wechselhülfe zu einem Vereine zu einer gesetzlichen Ordnung und Gesellschaft herabwürdigen mußte, (weil die Unmöglichkeit,

daß man sich Einer auf des Andern freie, bloß von der inneren moralischen Güte abhangende Rechtschaffenheit verlassen könne, bald einleuchtete, und eine äußerliche Gewalt nöthig war, um das zu erlangen, was wir bloß von unserer freien moralischen Natur hätten erwarten sollen, nämlich, volle Gerechtigkeit gegen den Nebenmenschen, den Nächsten, den Bruder; so ist allerdings diese Nothwendigkeit einer förmlichen durch Zwangsmittel regierten bürgerlichen Gesellschaft ein trauriger Beweis unseres vielleicht nie zu vertilgenden moralischen Schadens, der Neigung zum Bösen, und in der That eine Herabwürdigung unseres angebohrenen Werthes!) — und besonders seit dem man zur großen Bequemlichkeit des Menschenstaates ein allgemein gültiges Werthzeichen, das Geld, erfand und annahm; — seitdem ist es nur denen, die sich am mehrsten in den Besitz solcher Werthzeichen, zufällig oder durch Bemühung, befinden, — dem Reichen, — vergönnt, jene Schwelgerei mit dem Nahrungsschätzen der Natur zu treiben, und der nicht reiche, bei weitem größere, Theil der Staatsbürger ist davon ausgeschlossen, und muß sich mit den geringern Nahrungsmitteln behelfen. — Darüber ist unter diesen Ausgeschlossenen freilich nun ein unablässiges Klagen, und bald werden die reicheren Mitmenschen verwünscht, bald wird Gott der Ungerechtigkeit beschuldiget. Beides wie unsinnig

nig und lächerlich ungerecht! — Doch wir wollen uns hier nicht damit bemühen, diesen Unzufriedenen das Maul zu stopfen; ich will bloß den Fingerzeig geben, darüber nachzudenken; — wie unverbesserlich, folglich wie nöthig, dieses Schiksal der Menschen, diese Zurückweisung des größeren Theiles auf geringere Nahrungsmittel, sey. — Der Mensch, als moralisches Wesen, kann mit und aus der Welt machen, was er will. Die Körperwelt um uns her hat alle Eigenschaften, uns zu veredeln und zu verschlimmern. Nicht ihr, sondern unser Verdienst, nicht ihre, sondern unsere Schuld ist es, wenn wir besser oder schlimmer werden; es liegt nicht an der Welt, daß wir, im Ganzen, nicht kräftiger nicht rascher sind in allen schönen großen Dingen; die Mittel dazu sind da; — aber wir sind, im Ganzen, um sie zu jenem Endzwecke, zu unserer, des Menschengeschlechtes, und der ganzen Erde Veredlung gehörig zu gebrauchen. Die Schätze, die Herrlichkeiten der Erde sind für den größten Theil der Menschen leider noch immer, was scharfe schneidende Werkzeuge für Kinder und Rasende sind. Mit Recht verfährt das Schicksal so, daß es den Kindern und Rasenden enge Schranken zieht; mit Recht ist der größte Theil der Menschen zu arm, um an allen Gütern der Erde nach Willkühr theilnehmen zu können; mit Recht hilft sogar einem großen

Thei-

Theile alle Mühe und Arbeit nicht, um dahin zu gelangen.

Wenn also die Herrschaft des Guten, die Liebe zur Tugend, kräftiger und allgemeiner unter den Menschen werden würde, sollte sich dann auch wohl der gegenwärtige Zustand der Dinge ändern, und sollte die Theilnahme an den edleren Nahrungsmitteln dann allgemeiner werden? — Allerdings! wer wollte daran zweifeln? — Aber du mußt nur nicht denken, guter Freund, daß das Fleischessen und überhaupt das wollüstige Prassen und Schlemmen darum allgemeiner werden würde! Das ist die allgemeinere Theilname an edleren Nahrungsmitteln nicht! Wir haben in der Pflanzenwelt so edle und kräftige Nahrungsmittel, daß wenn sie nur häufiger zu haben wären, nichts fast zu wünschen übrig bliebe, woran aber jetzt ein großer Theil der Menschen nicht Theil haben kann. Denn eben in der noch zu großen Schlechtheit der Menschen im Ganzen liegt es vorzüglich, daß sie jene edlen und kräftigen Nahrungsmittel nicht häufiger und hinlänglich zuziehen können. Sie sind theils zu faul dazu, theils fehlt es ihnen an Zeit und Mitteln, weil sie diese viel zu sehr auf die Befriedigung solcher Bedürfnisse, welche eben in ihrer Schlechtheit die Quelle haben, verwenden müssen. Und so muß der immer bettelhafte von diesen und je-

jenem häßlichen verfolgte gemahnte und wie ein unglücklicher Schuldner festgehaltene und, bis aufs Hemde gleichsam, ausgeplünderte Mensch, der seine Erde zu einem Garten Gottes, zu einem Paradiese machen könnte, im Schweiße seines Angesichtes vorlieb nehmen, Dinge mitzuessen, die er wohl dem Viehe allein überlassen könnte.

§. 16.

Vom Obste.

Unter dem Worte, Obst, verstehet man alle Früchte von Rankengewächsen, Sträuchern und Bäumen, die keiner weiteren Bearbeitung bedürfen, um völlig genießbar zu seyn.

Wir wollen uns zwar nicht dabei verweilen, das Gemälde eines Urmenschen zu zeichnen, wie er nach Nahrung verlangend, diese zuerst im Obste sucht und findet, und wie er seine Versorgung einrichtet, — aber gewiß ist es wohl, daß der Mensch diese durch Gestalt, Farbe, Geruch und Geschmack die Sinne so sehr anziehenden Früchte vor allen übrigen Dingen zuerst werde zur Nahrung gewählt haben. Selbst durch ihre Blüthe müssen die mehrsten von ihnen die Aufmerksamkeit des Menschen auf die Folgen so prächtiger Erscheinungen reizen.

Wir sind nun keine Urmenschen mehr, wir wissen, wo wir zu erndten haben, und daß wir nicht vom Obste allein zu leben brauchen. Aber wir müssen deshalb es nicht vergessen, wie wichtig das Obst für unser Leben sey. Dieß, — wenn wir auch die besondere Sorgfalt nicht bedenken wollen, womit die Natur das Obst so reizend für unsere Sinne gemacht hat, und uns beständig dazu hinlocket, — können wir noch besonders aus den Anstalten erkennen, wie die Natur das Jahr hindurch diese verschiedenen Früchte nach und nach uns zukommen läßt. Sind wir aufmerksam auf diese Anstalt und Ordnung, so werden wir leicht gewahr, daß bei diesen lieblichen Geschenken, außer dem Zwecke uns zu ernähren, noch ein anderer Zweck verknüpft sey. Wir sehen nämlich, daß diese Früchte nicht alle auf einmal oder zu einer Zeit da sind; wir sehen, daß die ersten Früchte, die das Jahr liefert, beiweitem mehr Saft und weniger Festes haben, als die mehrsten Früchte des Spätjahres. Dies kann doch nicht ohne Absicht und Zweck seyn! — Den Zweck können wir leicht finden, wenn wir uns nun den Menschen und seine Lebensart so vorstellen, wie sie nach der Natur um ihn her ist gegen alle seine Bemühungen widerspänstig, sie schläft, sie liefert ihm keine Nahrung, und wenn er nun nicht verhungern will, oder schlafen kann, wie der Bär oder das Murmel-

melthier u. d. gl. so muß er sich mit Nahrungsmitteln versorgen. Entweder muß er also seine Zuflucht zum Raube in der Thierwelt nehmen, oder, — weil dies nicht immer und ohne Pflanzenspeisen unerträglich wird, — er muß aus dem Pflanzenreiche sich einen Vorrath von Speisen zugelegt haben, die ohne zu verderben aufbewahrt werden können. Dies können natürlich keine andere, als feste, seyn; das heißt, die mehr erdigte als wässerige Theile enthalten. — Diese Winternahrung und die geringere körperliche Thätigkeit verursachen, daß die Säfte des Menschen überhaupt dicker und mit erdigten Theilen erfüllt werden, woraus dann gar leicht Schleim und mancherlei vom Schleime herrührende Uebel entstehen. — Indessen wird der Wintervorrath aufgezehrt, das Jahr wird milder, der Mensch muß sich wieder Mühe geben, frische Nahrung aufzusuchen. — Unmäßigkeit und schlechte Wirthschaft, aus Unordnung oder Mangel an Verstande und Erfahrung, erzeugen Dürftigkeit. Ist nun der Mensch den Winter hindurch unmäßig über seinen Nahrungsvorrath hergefallen, oder hat er nicht genug gesammelt oder ihn sonst verderben lassen, so findet er freilich bei dem Anfange der besseren Jahrszeit die Natur noch sehr arm, und der Hunger wird ihn treiben, es dem Viehe nachzumachen, und seine Nahrung in den jungen Kräutern zu suchen. Dem der im Winter

unmäßig war, ist diese Noth nun aber zugleich sehr heilsam; denn gerade diejenigen jungen Kräuter, die theils zuerst und sehr häufig hervorkommen, theils auch unter den übrigen noch am genießbarsten sind, besitzen die Eigenschaft, das durch Winterträgheit und Unmäßigkeit verschleimte Blut zu reinigen. War der Mensch aber nicht unmäßig oder hat er noch Vorrath seiner Speisen übrig, so kann er um desto leichter auf die Erscheinung der ersten Früchte warten, welchen denn die Natur eben die blutreinigenden Kräfte, und diese mit mehr Wohlgeschmack verbunden mitgetheilt hat.

Ferner aber belehrt uns diese Anstalt der Natur, — daß sie diese reizenden Nahrungsmittel, die Obstfrüchte, so nach und nach in ihrer Verschiedenheit auf einander folgen läßt, — wie wir überhaupt auch in allen übrigen Nahrungsmitteln durchs ganze Jahr uns verhalten sollen. Wir müssen uns vorstellen, als hätten wir gar keine andere Nahrungsmittel als das Obst, und müssen so mit den übrigen verfahren, wie wir zu verfahren gezwungen wären, wenn wir blos vom Obste leben müßten. Also im Frühjahre und Anfange des Sommers müssen wir überhaupt knapp leben und leichte und zarte wässerige Speisen genießen, im Spätjahre hingegen mögen wir uns zu den festeren Nahrungsmitteln wenden. Mit den Thieren hält

es die Natur so, und diese müssen wohl folgen; der Herr der Erde, der immer voreilige Mensch, kann es anders machen, aber leider macht er es zu seinem Schaden zu sehr anders. Er sollte nie vergessen, daß auch er ein Sohn der Natur ist, daß sie eben so weise eben so gerecht und gütig für ihn sorgt, wie für die Thiere, und daß er allerdings nicht ungestraft bleiben kann, wenn er sich untersteht, dieser gütigen vorsorgenden Mutter abtrünnig zu werden und ihre Winke, ihre Warnungen, ihre Befehle zu verachten.

Wir wollen nun diese Geschenke der Natur noch etwas näher, und am beßten gleich in derselben Folge, wie sie uns geschenkt werden, betrachten.

Früchte des Frühjahrs und Vorsommers.

Johannis- und Stachelbeeren. Himbeeren. Maulbeeren. Erdbeeren. Heidelbeeren. Kirschen.

Alle diese Früchte geben eine leichte nur zarte Nahrung. Sie sind vortreffliche Mittel den gesammelten schleimigten Unrath in den Verdauungswerkzeugen zu vertilgen und das Blut zu verdünnen und zu reinigen. Sie befördern den Stuhlgang und treiben den Urin, welches beides um diese Jahrszeit sehr heilsam ist. Leben würde freilich

der Mensch schwerlich von diesen zarten Nahrungsmitteln können, ohne andere festere zu Hülfe zu nehmen; aber er ist ein Tohr, wenn er diese schönen Geschenke ungeachtet läßt und nicht so oft davon genießt, als er nur kann.

Es giebt indessen auch hier schädliche Unmäßigkeit. So können besonders die Johannisbeeren und Stachelbeeren, wegen ihrer Kerne, leicht Beschwerden in den Gedärmen, besonders in schwächlichen, z. B. bei Kindern, verzärtelten Frauenzimmern und Leuten die viel sitzen, verursachen, wenn sie unmäßig genossen werden; ja, ich weiß ein Beispiel einer tödtlich abgelaufenen Leibesverstopfung nach einem solchen übermäßigen vierzehn Tage lang fortgesetzten Genusse rother Kohannisbeeren. Die Süßigkeit oder säuerliche Schärfe selbst, die diese Früchte enthaltin, reizt, im Uebermaße, endlich den Magen zu sehr, und kann Magenkrämpfe und Koliken erregen. Himbeeren und Erdbeeren besitzen noch besondere Stoffe, die ihnen den Wohlgeruch geben, und wodurch sie mehr als die übrigen dieser Früchte, auf das Nervengebäude wirken. Für die mehrsten Menschen sind sie daher wahre Herzstärkungen; allein bei Einigen, welche einen reizbaren Magen oder überhaupt seyr empfindliche Nerven haben, erregen sie, besonders nüchtern genossen, oftmals Uebelkeiten, Erbrechen, und einen plötzlichen Hautausschlag von rothen Flecken. Dieß

schmä-

schmälert den Ruhm dieser vortrefflichen Früchte nicht, sondern beweiset nur, daß sie auch Arzneikräfte besitzen.

Die kühlende, beruhigende, das Blut verdünnende, labende Kraft, welche diese Früchte haben, machen sie auch zu einer nicht nur unverwerflichen, sondern sehr zu empfehlenden Speise für Kranke. Besonders aber sind die ausgepreßten Säfte der Johannisbeeren, Himbeeren, und noch vorzüglicher, der so edlen Frucht, der Maulbeeren, (nämlich der großen schwarzen) theils rein theils in Wasser gegossen das unvergleichlichste Mittel in allen hitzigen Krankheiten wo Hitze und Durst plagen. Oft ist in solchen Krankheiten kaum noch ein oder das andere Arzeneimittel außer diesen lieblichen reichlich getrunkenen Fruchtsäften nöthig, und sie verdienten daher wohl, daß in jeder guten Haushaltung ein Vorrath davon aufbehalten würde, wenn auch nicht der Krankheiten wegen, welche man vernünftiger Weise lieber ganz und gar von seinem Hause abzuhalten sucht, — doch wenigstens um in heißen Sommertagen einen heilsamen Labetrunk bereiten zu können. Ein solcher ausgepreßter Saft läßt sich auch leicht aufbewahren, wenn nur die Früchte ihre volle Reife gehabt haben, und wenn man dann den kalt und mit Reinlichkeit ausgedrückten Saft entweder durch ein Seihetuch oder durch einiges

Ste-

Stehenlassen in der Ruhe abklärt und von Kernen reiniget, ihn dann in Gläser bis oben zu einem kleinen übrigbleibenden Raume gießt, welchen Raum man darauf mit etwas reinem Baum- oder Mohnöl ausfüllt und ein naßgemachtes Stück Blase darüber bindet, damit schlechterdings keine Luft hineindringen und Gährung bewirken könne. Um dies noch mehr zu verhüten, hebt man die Gläser in einem kühlen Keller auf, und am besten wählt man kleine Gläser, die, wenn sie einmal geöffnet sind, bald ausgebraucht werden können.

Die süßen Kirschen nähren schon mehr, als die übrigen hier genannten Früchte, denen die sauern Kirschen gleicher kommen. Von den süßen kann ein Mensch schon eine ziemliche Zeit ohne weitere Nahrung leben, und zu nicht geringem, durch Reinigung seiner Säfte bewirkten Vortheile seines Körpers. Es hat diese Frucht zugleich weniger beißende Süßigkeit, und kann daher auch ohne Beschwerde der Verdauungswerkzeuge länger genossen werden, besonders die weißgelbe rothbackige sogenannte Apfelkirsche. Personen, die zu dicken Blute, zur Schwermuth, Hypochondrie, Gelbsucht, geneigt und finstern ärgerlichen Temperaments sind, ist sie sehr zu einem reichlichen und, so lange sie zu haben ist, täglichen Genusse zu empfehlen. Sie enthält zwar ziemlich viel Luft, und

blä-

blähet daher wohl; allein diese Blähungen entwikkeln sich sehr schnell und gehen leicht fort, besonders wenn man, bei oder nach dem Genusse der Kirschen, Wasser trinket, auch verlieren sie die blähende Kraft sehr viel, wenn man sie nur zur vollen Reife kommen läßt.

Früchte des Sommers und Spätjahres.

Die Erndte wird nun reichlicher; die Sträucher hören auf, uns zu beschenken, dafür aber thun es die Bäume um desto mehr. Was indessen jetzt noch einige Strauchgewächse zollen, ist von einer andern Beschaffenheit, als jene Früchte des Vorsommers. Endlich liefern auch Rankengewächse das Ihrige.

Unter den Baumfrüchten ist die Mannigfaltigkeit im Geschmacke und in der Zeit der Reife, vom Ende des Vorsommers bis in den späten Herbst, wol bei keinem so groß, als bei den Birnen und Aepfeln. Viele von ihnen bekommen sogar ihre rechte Reife und Genießbarkeit nicht auf dem Baume, sondern auf dem Vorrathslager, zur Zeit, wann draußen die Natur nichts mehr liefert und überall Zerstörung herrscht. Wir können hieraus wohl merken, daß diese Obstart einen vorzüglichen Theil unserer Nahrung ausmachen solle. —

Bei

Bei ihrer Verschiedenheit aber läßt sich nicht füglich ein allgemeines Urtheil über ihren inneren Werth, – außer, daß sie sämmtlich eine heilsame Nahrung sind, — eben so wenig aber ein Urtheil über alle einzelne Arten fällen. Die zarten und saftigen nähren nicht stark, sondern haben mit den zarten Früchten des Vorsommers die Kraft, das Blut zu verdünnen und zu reinigen, gemein. Dies ist nun vorzüglich der Fall bei vielen Birnenarten. — Die festern aber dabei doch zarten geben eine leichte doch immer hinlängliche Nahrung. Unter diesen zeichnen sich die Aepfel überhaupt von den Birnen aus, vor allen aber unser edler Borsdorfer Apfel. — Endlich giebt es noch einige sowol Birnen als Apfelarten, die an und für sich herbe und unangenehm zu genießen sind, auch durch die Zeit auf dem Vorrathslager nicht milder werden, sondern entweder, wenn sie auf dem Baume ihre eigentliche Reife erlangt haben, alsdann faulen, oder wenn sie vor der eigentlichen gebrochen sind, nachher zusammenschrumpfen und eindorren. Diese sind deswegen noch nicht unnütz, indem sie durch Hülfe des Feuers, gekocht und geschmort, genießbar milde und sehr wohlschmeckend zu werden pflegen. Andere dieser Art, vorzüglich Aepfel, werden erst sehr spät auf dem Vorrathslager genießbar, wenn alle übrigen, selbst der Borsdorfer Apfel, entweder durch Fäulniß schon völlig verdorben, oder wenigstens

stens unschmackhaft geworden sind, und jene, da sie vorher von zusammenziehenden und saftlosen Geschmacke waren, haben nun Saft und erfrischende Kraft in sich entwickelt bekommen. Wie wohlthätig! um diese Zeit, wo die Natur noch keine neue Erquickungsmittel liefert, sondern höchstens sie erst in der Blüte verspricht, dergleichen noch haben zu können, da sie jetzt für Verdauungswerkzeuge und Säfte so nöthig und ersprießlich sind. Wie unrecht also, diese Aepfel darum gering zu achten, weil sie keine Borsdorfer oder Karvillen sind! Reiche Leute, die nun freilich, von unmäßiger Begierde und Dünkel betrogen, oft Tohren sind, und trotz ihres Reichthumes oft das Beste entbehren müssen, kommen gewöhnlich auch hier in den Fall, zur Zeit des Frühjahrs diese Erquickung durch jenes spät genießbare Obst entbehren zu müssen, weil sie es sich nicht angemessen finden, anderes als zartes theures Obst zu kaufen, welches aber um jene Zeit schon längst aus ihren Kellern verschwunden zu seyn pflegt; und gerade sie hätten solcher heilsamen Speise alsdann wohl am nöthigsten, da es bei ihnen nicht zu verwundern ist, wenn sie ihre Verdauungswerkzeuge und Säfte im Winter durch Faulheit und Schlemmerei verunreiniget haben.

Unter den Birnen, vorzüglich unter den Herbstbirnen, sind diejenigen, die, sobald sie volle Reife

verlangen, einen Ueberfluß an schönen Safte haben, dann aber sich auch nur wenige Tage noch, ohne in Fäulniß überzugehen, erhalten lassen, diese, sage ich, sind vortrefliche und äußerst angenehme Mittel, durch häufigen Stuhigang die Gedärme zu reinigen. Ihr Geschmack ist so lieblich, ihre Zartheit und große Mürbigkeit erlaubt, daß man rasch in sie hineinessen, folglich viel essen kann, und die kurze Zeit, die sie in ihrem reifen Zustande nur dauern können, zwingt uns gleichsam rasch mit ihrer Aufzehrung zu verfahren, damit Etwas so schönes nicht ungenossen umkommen möge. Diese Art von Zwang, dieses Treiben zum Genusse hat gewiß der Schöpfer hier nicht vergebens veranstaltet. Wir werden gleichsam zu der Wohlthat hingestoßen, unsere Gedärme im Herbste, wenn die gewohnte Ausdünstung geringer wird und dadurch sich leicht Schärfen in den Gedärmen absetzen, auf eine so leichte sichere und angenehme Art zu reinigen. In Hinsicht dieser Wirkung zeigt sich die Butter oder Schmalzbirne (beurre blanc) als vorzüglich; auch verdient es wol nicht übersehen zu werden, daß dieser Birnbaum so leicht fortkommt, die härtesten Winter erträgt, und jährlich reichlich trägt, und das also das Vergnügen des Wohlgeschmackes wol nicht der oberste Zweck von diesem Allen seyn könne. — Am besten thut man, um die sanftreinigende Kraft dieser Birnen desto gewisser

ser wirksam zu machen, daß man nüchtern des Morgens nach Belieben sich satt in ihnen isset, Wasser dazu trinket, und dieß alle Tage fortsetzt, als Vorrath dieser Birnen da ist. Man kann auch von andern gleichzeitigen Früchten, — Pflaumen und Weintrauben, — dazu genießen, so äußert sich jene Kraft noch stärker. Auf diese Art macht man eine vorbauende Herbst-Kur, die manche den Winter über mögliche Krankheit verhüten kann. Vorausgesetzt aber: daß man gerade nicht selbst schon krank oder kränklich sey; denn da muß man erst einen gelehrten Arzt fragen, ob Vermehrung des Stuhlganges auch nicht nachtheilig werden könne. Vorausgesetzt ferner: daß man nicht durch andere Unmäßigkeit da wieder verderbe, wo man nützlich werden wollte.

Keine von allen Obstarten aber ist so ernährend, als die Pflaume, nämlich die gemeine blaue Hauspflaume. Zucker und Pflanzenleim, (Gummi) machen ihre Bestandtheile fast ganz allein; sie muß also ein mildes, gehörig klebriges und an zarten Stoffen reiches Blut geben. — Ich habe Leute gekannt auf dem Lande, die als große Liebhaber der Pflaumen, — (ich sage große Liebhaber, das heißt, die fast den ganzen Tag Nichts anderes aßen als Pflaumen. Gern diese schöne Frucht essen wird ja beinahe wol jeder wenigstens

stens gewiß jeder gesunde Mensch;) sich um diese Zeit sichtbarlich mästeten. Ich darf zum Lobe dieser so vortrefflichen Frucht kaum noch Etwas sagen, doch muß ich ihrer Zubereitungen, die wir davon gewöhnlich zu machen pflegen, noch gedenken, nämlich: der getrockneten, oder, gebackenen Pflaumen, und des aus den frischen Früchten gekochten Muses.

Die Pflaume, nach ihrer Reife, hält sich nicht lange, wenigstens nicht ohne sehr künstliche Vorsorge, und schrumpft entweder zusammen, oder fault. Natürlich mußte man also auf Mittel denken, ein so werthes Naturgeschenk unter irgend einer Gestalt so lange als möglich zu erhalten. Man läßt sie also entweder durch Backen zu einer solchen Festigkeit eindörren, daß nicht Feuchtigkeit genug in ihnen mehr vorhanden ist, wodurch sie in die fäuligte Gährung übergehen könnten; oder, zu eben dem Zwecke, macht man auf die bekannte Art das Mus davon. — Beide Verrichtungen sind sich dadurch, daß sie der Frucht die zu ihrer längeren Aufbewahrnng hinderliche Feuchtigkeit benehmen, zwar gleich; aber im Uebrigen ist doch ein bedeutender Unterschied. — Bei den zu Muse gekochten Pflaumen geht mit der Feuchtigkeit auch der größte Theil des in der Frucht enthaltenen flüchtigen Stoffes frei ohne alle Hinderniß hinweg.

weg. Werden sie aber gebakken, so geschieht dieß nicht ohne alle Hinderniß, (weil die Luft nicht in das Innere der unzerquetschten Frucht dringen kann,) und ehe die flüchtigen Stoffe entweichen, haben sie in der Frucht den Zuckerstoff schärfer gemacht; es ist eine Art der Weingährung vorgegangen, und die gebackene Pflaume enthält daher alle ihre schmeckbaren, (das heißt überhaupt salzigen) Theile mehr zusammengedrängt und kräftiger; so, daß ohngefähr zwei gebackene Pflaumen eben so viel reizende Stoffe in sich haben, als, wenigstens, viermal so viel Pflaumenmus. In diesem aber ist die Neigung des Zuckerstoffes größer zur Säure; es ist daher kühlender. Selbst wenn man ausgebackene Pflaumen durch Aufkochen und Zerreiben ein Mus bereitet, so ist dieses doch nicht von der kühlenden Beschaffenheit, als das auf die gewöhnliche Art bereitete. Beide, das gewöhnliche Mus und die gebackenen Pflaumen, ob sie gleich die Kraft den Leib zu eröffnen natürlich stärker besitzen, als die rohe Frucht, sind doch unter sich darin verschieden. Die gebackenen Pflaumen, besonders die aufgekochten, wirken viel stärker, als das gewöhnliche Mus, und die Brühe, die sich beim Aufkochen oder Schmoren der gebackenen Pflaumen ergiebt, ist so kräftig und reizend, daß sie Manche nicht, ohne stark und unter Kneipen danach laxirt zu werden, genießen können; obgleich

die-

diese größere Wirkung zum Theil dem beim Schmören der gebackenen Pflaumen gewöhnlich angewendeten Weißbiere und dem hinzugethanenen Zucker, noch mehr aber der beigefügten Butter, die allemal in Verbindung mit süßsauern Dingen, besonders in der Wärme, eine nicht geringe Schärfe annimmt, zuzuschreiben ist, welche Dinge man also weglassen und Weißbier dabei mit Wasser vertauschen muß. — In hitzigen Krankheiten ist das gewöhnliche Pflaumenmus, bei starker Hitze und vielem Durste, und wo kein entkräftender Durchfall es verbietet, sehr heilsam zu genießen.

Als Nahrungsmittel sind die andern Pflaumenarten, Weinpflaumen von verschiedenen Farben und Namen, Marunken, Spellinge, Kreiken, Aprikosen, der Hauspflaume bei weitem nachzusetzen. Sie wirken stärker als diese auf den Stuhlgang, und sind in dieser Hinsicht sehr schätzenswerthe Früchte. — Es war eine Zeit, wo man den gelben Pflaumen oder Spellingen unverständiger Weise Schuld gab, daß ihr Genuß die Ruhr verursache, und wo durch unwissende Stadtärzte übelbelehrte Polizeiobrigkeiten es mit lächerlichen Eifer darauf anlegten, diese Früchte zu vertilgen. So sehr arg kann der Mensch ein Narr seyn! der vermessene alberne Mensch! so sehr dumm kann er seyn, daß er nicht einmal den so ganz schlichten natürlichen gar keines Grübelns bedürf-

dürftigen Gedanken denkt: welche die Natur so häufig, mit so anlockender Farbe und so wohlthuenden Geschmacke begabt, darbietet, könne doch unmöglich schädlich für uns seyn! — Aber so zu urtheilen: der Stock steht im Winkel, und — es regnet? — der Stock steht im Winkel, — also muß es regnen! — so zu urtheilen, ist etwas sehr Gewöhnliches unter den Menschen. Die Ruhr herrscht zu oder bald nach der Zeit der Spellinge, die Spellinge werden sehr gern oder häufig gegessen; — und heraus hat der vortreffliche Schlußmacher das wichtige Geheimniß: die Spellinge sind schuld an der Ruhr! — Das hindert ihn in seinem Urtheile nicht, daß er gar noch nicht einmal ausgemittelt hat, ob die Ruhr überhaupt von Essen und Trinken entstehen könne; sogar die Erfahrung hindert ihn nicht, wenn sie gleichsam mit der Nase darauf stößt, und ihm zeigt, wie Mancher, der sich die Spellinge recht vorzüglich schmecken ließ, von der rund um ihn her herrschenden Ruhr unangetastet bleibt. — Schlechterdings sind die Obstfrüchte nicht die Ursache der Ruhr! Diese so oft tödtliche und bei frühzeitiger Hülfe einer verständigen Arztes so leicht zu heilende Krankheit entsteht bloß dadurch, daß sich die scharfen Stoffe des Blutes, die sich, während der Sommerwärme, theils häufiger in unsern Säften erzeugt haben, theils, eben dieser Sommerwärme wegen,

durch

durch die Hautausdünstung fortgeschafft sind, nun, bei der eintretenden kälteren Witterung, einen andern Weg der Ausführung zu nehmen gezwungen sind. Dieser Weg sind die Gedärme; und damit die Ausführung jener schädlichen Stoffe auf diesem Wege desto eher und gewisser geschehen möge, schenkte der vorsorgende Schöpfer uns um diese Zeit die herrlichen Früchte, die den Auswurf durch die Gedärme überhaupt befördern. Sind nun der scharfen Stoffe viel in den Säften, so kann der Genuß jener Früchte allerdings dazu beitragen, daß die Ausführung des Schädlichen durch die Gedärme rasch geschiehet, das heißt, daß ein starker Durchfall, ja selbst einige Entzündung in den Gedärmen mit, durch den starken Reiz herbeigelockten, Blut-Ergüsse, das heißt, die Ruhr entstehet. Wenn aber nur nicht schon vorher die Gedärme sehr geschwächt oder verunreiniget sind, so geht der ganze Zufall in einigen Tagen ohne alle Gefahr vorüber, und der Genuß jener Früchte ist gerade eins der vorzüglichsten Mittel, das Uebel so leicht und so schnell, als möglich zu beendigen.

Die Pfirsichen, — Kinder eines sehr heißen Erdstriches, — sind in ihrer vollen Reife eine so untadelhafte als liebliche Frucht. Allein sie gehören zu dem Geschlechte der Mandeln, und sowol die Blätter des Baumes, als auch die Haut und der

der Kern der Frucht, haben einen bittern flüchtigen Stoff in sich, der starke Wirkungen auf die Nerven hervorbringen kann. Dieser Stoff erregt oft Uebelkeit, Magenschmerz, Koliken, und kann sogar tödten. Die reife Pfirsiche aber hat ihre sie umgebende wolligte Haut so locker, daß sie sich sogleich abziehen läßt, diese Haut ist dabei der Zunge viel zu spröde und unlieblich, so, daß nur ein unvernünftiger Fresser sie mitschlingen wird. Die nicht ganz reife Pfirsiche enthält des noch unausgebildeten bittern Stoffes zu viel; und wenn man daher die Erfahrungen, daß der Genuß der Pfirsichen schädlich war, zwar eingestehen muß, so kann man diesen Erfolg doch leicht daher erklären, daß entweder zu viel von der Haut oder die Frucht in ihrer noch nicht vollendeten Reife genossen wurde.

In gebirgigten und waldigten Gegenden, wo von Natur der Mensch theils mühsamere Arbeit, als in flachen Gegenden, haben, mehr Schweiß vergießen und sich leichter erkälten würde und kann, wo also zur Zeit des Spätsommers die Absetzung der Ausdünstungsschärfe auf die Gedärme und daher Durchfall und Ruhr leichter entstehen könnten, ließ der vorsorgende Schöpfer die **Heidelbeere** und **Kromsbeere** wachsen. Beide haben die Eigenschaft, die Verdauungswerkzeuge auf eine sehr

sanfte Weise zu stärken, und den schädlichen Folgen, welche die Gedärme von der verminderten und auf sie hingeleiteten Hautausdünstung haben könnten, vorzubeugen. Dieser Nutzen ist hinlänglich, um diese Beeren sehr schätzenswerth zu finden, ob sie gleich keine eigentliche Nahrungsmittel sind.

Von gleicher Eigenschaft sind die Mispeln und die Quitten. Nähren sollen wir uns gerade davon nicht, das zeigt bei der Mispel schon die geringe Menge des eigentlichen Eßbaren und die Größe der ungenießbaren Kerne wodurch selbst der Genuß der Frucht bald lästig für die Zunge wird, welche das Geschäft der Zermalmung hier fast allein übernehmen muß, indem der harten Kerne wegen das Kauen mit den Zähnen nicht anwendbar und, die Frucht nur im Zustande der höchsten Mürbigkeit genossen werden kann, nicht nöthig ist. Bei der Quitte lehrt der stark zusammenziehende Geschmack, den sie im rohen Zustande hat, daß sie zum eigentlichen Nahrungsmittel nicht bestimmt sey. Zubereitet aber mit Zucker und Wein giebt sie ein herrliches Gericht, welches die Verdauungswerkzeuge ungemein belebt und stärkt.

Sehr schätzenswerth sind die Früchte der Rosen, sowol die größere Art, die Rosenäpfel

fel, als, und noch mehr, die kleinere, die Hagebutten. Ihr zartes leicht auflösliches Fleisch giebt eine vortreffliche stärkende Nahrung, die besonders den Verdauungswerkzeugen sehr zuträglich ist.

Die Weintrauben; ein großes unschätzbares Geschenk der Natur. Ob sie gleich nicht eigentlich zur Ernährung dienen, so haben sie doch andern sehr großen Nutzen, indem sie die galligten zur Fäulung geneigten Stoffe in den Verdauungswerkzeugen und in den Säften ungemein verbessern, die Säfte verdünnen und reinigen, indem sie den Urin treiben. Sie befördern die Thätigkeit des Magens, blähen nicht, und erquicken durch ihre inwohnende feurige Kraft das ganze Nervengebäude. Diese Kraft theilt sich dem Blute mit und giebt ihm daß ich so sagen mag, einen rascheren Lebensgeist, so, daß bei einem Menschen, der häufig Weintrauben genießt, das Blut zur Belebung der edleren Werkzeuge mehr geistreiche Stoffe hergeben kann. Der Mensch wird daher muntrer, heitrer und in allen Dingen lebendiger. Eben diese in ihnen wohnende feurige Kraft befördert auch die Hautausdünstung, und aus allen diesen Eigenschaften läßt sich erkennen, wie wohlthätig diese schöne Frucht sey und wie angemessen der Jahrszeit, wo sie die Natur uns bietet. Da

sie weder durch Blähungen noch durch Masse belästiget, den Stuhlgang nicht treibt und nicht anhält, — ob sie gleich oft Durchfälle mildert, weil sie die Unreinigkeiten in den Gedärmen verbessert, — so ist sie auch vorzüglich diejenige Frucht, die jeder Kranke ohne Bedenken genießen kann. — Viel Weintrauben essen und Wasser trinken ist eine Herbstkur, die unbesorgt vor Winterkrankheiten mit gutem Recht und Fuge machen kann.

Die Feige kommt in ihren Eigenschaften der Pflaume nah, nur daß sie noch mehr als diese den Stuhlgang befördert, daher sie vorzüglich für die Einwohner heißer Länder paßt, wo der stärkeren Ausdünstung wegen Verhärtung des Stuhlganges häufiger ist, als bei uns. Wir würden sie daher nicht viel genießen dürfen. Hypochondristen aber und andere Personen die Beschwerden an zu sparsamer Leibesöffnung haben, besizzen in dieser Frucht ein sehr gutes und bequemes Mittel, diesem Uebel abzuhelfen und den Stuhlgang täglich und ordentlich zu machen, wenn sie des Morgens nüchtern eine oder ein Paar derselben essen.

Kürbisse, Melonen, Gurken; drei bei uns einheimisch gewordene Fremdlinge. Den Kürbis ge-

genießen wir nur gekocht in Breigestalt. Er ist eine leicht verdauliche, hinlänglich nährende, kühlende aber für uns etwas erweichende Speise. Es ist daher wohlgethan, solchen Kürbisbrei zur Hälfte oder zum dritten Theile aus Reiß zu bereiten, und durch ein Gewürz für Magen und Gedärme zuträglicher zu machen. — Eben so erweichend, aber noch kühlender ist die Melone. Ihr Saft ist zwar vortrefflich, das Blut zu verdünnen und zu reinigen, und sie selbst giebt eine leichte feine Nahrung; aber für uns ist sie eigentlich nicht bestimmt. Auch begehrt sie unser Geschmack, wenn er unverkünstelt ist, nicht leicht. Weil sie aber mit Sorgfalt und Kunst bei uns muß gezogen werden, also immer zu den theuren und etwas seltenern Dingen gehört, so giebt es ja Leute genug, die mit ihrem Gelde nicht recht fertig werden können, und sich sehr unglücklich schätzen würden, wenn sie nicht Alles, was selten ist, kaufen sollten, und vorzüglich solche Dinge, die durch die Kehle gehen. Die Zunge muß dem Vorurtheile, der häßlichen Geburt des Stolzes oder eines andern bösen Geistes, huldigen, sie mag wollen oder nicht. Wenn diese Frucht dem Einwohner heißer Länder ein sehr werthes Geschenk ist und seyn muß, so fehlt es bei uns gar nicht an Beispielen, daß ihr Genuß sehr schädlich war, Uebeligkeiten, Erbrechen und heftige Koliken er-

reg-

regte. Man genießt die Melone gewöhnlich mit Zucker, zum Beweise, daß sie eigentlich dem Geschmacke widerlich ist, welches auch daher wohl nicht anders seyn kann, weil trotz der Kunst diese Frucht bei uns nie die vollendete Reife und Ausbildung bekommt, wie in heißen Erdstrichen. Uebrigens gehört sie bei uns nur zu den Leckereien und wird gegessen, wenn man von den übrigen Speisen schon satt ist. Eine solche Leckerei aber ist wirklich unsinnig; denn was kann unsinniger seyn, als den vollen Magen, der nun alle Kräfte nöthig hat, sein Empfangenes durchzuarbeiten, mit einer so kühlenden und erschlaffenden Sache zu entkräften? Will man diese Frucht genießen, so genieße man sie ohne andere Speise und trinke einige Gläser Wein dazu. — Die Gurke in ihrer Reife ist zu widerlich, und wird daher nur unreif genossen. Ihr Saft ist ebenfalls blutreinigend, obgleich die Heilung der Schwindsucht dadurch schwerlich zu erwarten ist. Ernährendes ist indessen in dieser unreifen Frucht nicht zu suchen. Der beliebte Salat davon ist eine untaugliche beschwerende Speise, und am mehrsten, wenn der Saft vorher ausgepreßt wird. So, wie er in den Magen gekommen ist, bleibt er unverändert oft einige Tage als eine schwächende Last liegen, bis er wenigstens in soweit erweicht ist, daß er weiter geschafft werden kann; denn Auflösung oder

Zer-

Zermalmung solcher Dinge in dem Magen ist schlechterdings nicht zu erwarten; es bleibt dabei Alles so, wie es die Zähne gemacht und gelassen haben. Man muß also den Gurkensalat tüchtig zerkauen, wenn man keine Lust hat, Magendrücken, Uebeligkeit, Kopfweh u. d. gl. davon zu haben. Man glaubt, dem Gurkensalate das Unverdauliche durch Hinzuthuung des Pfeffers zu benehmen. Allein in der Festigkeit der Gurke kann der Pfeffer keine Veränderung hervorbringen, es sey denn, daß man ihn in Menge und unter solchen Umständen damit verbände, daß er endlich eine Gährung in der Gurke hervorbrächte, welches aber hier der Fall nicht ist. Hier thut er weiter Nichts, als daß er den Magen anspornt, thätiger zu seyn, als ihm die schwächende und kühlende Natur der Gurke eigentlich erlauben würde. Der Magen kann dadurch gereizt werden, den nicht zum Besten zerkaueten Gurkensalat früher von sich in die Gedärme zu wälzen, als es sonst wohl geschehen würde; glücklicherweise ist denn auch der Pfeffer ein Gewürz, welches seine reizenden Stoffe nicht zu geschwind fahren läßt, deren Kraft sich vielmehr immer so lange thätig erweiset, als etwa Speisen überhaupt Zeit nöthig haben, durch den Darmkanal fortgeschoben zu werden. Das Essen des Gurkensalates ist demnach nichts Anderes, als eine höchst überflüssige Uebung der Verdauungs-

werkzeuge, die den natürlichen Zweck dieser Uebung, die Ernährung des Körpers, — nicht angehet. — Ich werde Gelegenheit haben, noch einige Worte über diese unnütze Belästigung der Verdauungswerkzeuge zu sagen; jetzt nur muß ich erinnern: daß, obgleich alle Salate mit Essig und Oel genossen werden, der Gurkensalat gewöhnlich doch das mehrste Oel bekömmt, damit die natürliche Widerlichkeit der unreifen Frucht so viel als möglich dadurch gemildert werde, gerade aber bei diesem, den Magen so leicht belästigenden und schwächenden, Salate das Oel eben so nachtheilig für die Verdauungswerkzeuge ist, als schmeichelnd für die Zunge und den Gaumen. — Die durch Salz in die saure Gährung gesezten und dadurch mürbe gemachten Gurken sind zwar ebenfalls nicht als Nahrungsmittel zu betrachten, auch können sie von dem Magen nicht weiter zermalmt werden, als es die Zähne zuvor gethan haben, aber sie sind ein vortreffliches Beiessen zu Fleischspeisen, und eine sehr gute Hausarzenei, die Verdauungswerkzeuge von galligten, schleimigten zur Fäulniß geneigten Unreinigten zu befreien, und sind deshalb Kranken, die an hitzigen, von solchen Unreinigkeiten entstandenen Fiebern liegen, sehr wol erlaubt, wenn man ihnen nur das weiche Innere nach Abschälung der härteren äußereren Schale reicht. Es ist überhaupt nicht wohl gethan, wenn

man

man diese Gurken zu jung, ehe sie inwendig etwas weich sind, zum Einmachen wählt, und darum taugen die kleinen sogenannten Pfeffergurken gar Nichts, noch dazu, da sie nicht durch Gährung sondern durch Weinessig sauer und durch Gewürz scharf von Geschmacke gemacht sind. — Eine abscheuliche Gewohnheit ist es aber, die vorzüglich unter den Krämern und Hökern, die eingemachte Gurken feil haben, zu herrschen pflegt, daß die Gurken vergiftet werden, indem man, um ihnen eine hübsche grüne Farbe zu geben, Essig in einem kupfernen Geschirre kocht und die Gurken mit diesem kupferhaltigen Essig begießt. Da die Polizeiobrigkeiten von diesem Unwesen gewöhnlich keine Kenntniß zu nehmen belieben, — dagegen aber wohl die gelben Pflaumen ins Wasser werfen lassen, — so muß jeder Mensch selbst so vorsichtig seyn und keine solche grüne Gurken kaufen und essen.

Endlich liefern die Bäume uns noch Früchte, die eine sehr starke Nahrung zu geben im Stande sind, nämlich die Nüsse und nußartigen Früchte. Diese sind, was die Eier in der Thierwelt sind, nämlich ein zusammengedrängtes, aller Kräfte desjenigen Wesens, was künftig aus ihnen erwächst. Es haben diese Nüsse den zarten ernährenden Pflanzenschleim, durch die Oeltheile

und

und den Zuckerstoff zu einer eigenen Beschaffenheit gebracht, in großer Menge in sich, und mit hinlänglicher Flüssigkeit verbunden, entstehet daraus sogleich eine Milch. Um diese aber abzuscheiden und herauszubringen, ist eine starke mechanische Gewalt erforderlich, und am besten geschiehet es, wenn zugleich eine Flüssigkeit hinzugethan wird, die an und für sich selbst schon leicht eine Verbindung mit den Oeltheilen eingehet. Dieses geschieht nun, wenn sie tüchtig zerkauet werden und der Speichel sich hinlänglich damit verbindet. Was hingegen die Zähne nicht zermalmt haben, kann der Magen schlechterdings nicht auflösen, da sie selbst das Kochen ohne die mindeste Auflösung aushalten. — Die mehrste Milch enthalten: die Haselnüsse und die Mandeln; dann folgen die wälschen Nüsse, die schon mehr unvereinigtes Oel haben, wozu auch die Buchnüsse und einige seltenere Fremdlinge, die Pinien und Pistazien gehören; endlich die Kastanien, die weit weniger Milch und Oel aber desto mehr Mehl enthalten und schwer zu verdauen sind. Man muß diese Früchte nicht nach ihrem Umfange sondern nach ihrer großen Nahrungskraft schätzen und darf von ihnen also weit weniger auf einmal genießen, als von andern Speisen; weil sie, wenn sie auch wol zerkauet sind, doch sehr leicht den Verdauungswerkzeugen viele Last machen. Für

Schwäch-

Schwächliche, für Kinder und Kranke taugen sie gar nicht, wohl aber ist ihnen die aus diesen Früchten durch die Kunst bereitete Milch sehr wol erlaubt, eigentlich Kranken aber doch nur dann, wenn andere Umstände es nicht verbieten, worüber ein gegenwärtiger verständiger Arzt entscheiden muß. — Die bittern Mandeln gehören gar nicht zu den Nahrungsmitteln, sondern zu den Arzeneien, oder als Speise sollten sie nur dann genossen werden, wenn die Haut, in der eigentlich das bittere harzige Wesen steckt, durch Einweichen in warmen Wasser losgemacht und abgezogen ist. Diese Bitterkeit haben noch andere Fruchtkerne, z. B. der Pfirsischen, der Pflaumen u. d. gl. mehr, und beim Pfirsichbaume sind auch die Blätter damit versehen. Es ist dieser bittere Stoff beinahe für alle Thiere, und selbst für den Gränznachbar der Menschheit, den Affen, ein tödtliches den Magen entzündendes Gift, und nicht selten erregt er auch bei Menschen, vorzüglich bei Kindern sehr bedenkliche und leicht gefährliche Zufälle, — Magenkrämpfe, Koliken, Würgen und Erbrechen mit Ohnmachten u. d. gl. — und die oft auch tödtlich auflaufen würden, wenn der Mensch sich nicht leichter erbrechen könnte, als die Thiere, und weil er außerdem überhaupt mehr ausstehen kann, als sie. — Die Bemäntelung dieser Bitterkeit durch Zucker ist blos ein Betrug, welcher

der

der Zunge gespielt wird, aber die Schädlichkeit der Sache selbst nicht aufhebt, sondern vielmehr Gelegenheit giebt, mehr davon zu genießen, als man sonst thun würde. Die Bitterkeit, die in der dünnen Haut, welche den Kern der wälschen Nuß umziebt, enthalten ist, scheint von eben der Beschaffenheit zu seyn, nur daß sie flüchtiger ist, und vergehet, wenn die Nuß trockener wird. Mit diesem Trockenerwerden aber entsteht in dem Kerne selbst, oder vielmehr dicht auf dem Kerne unter der ehemals bittern Haut, eine andere Schärfe, nämlich die Ranzigkeit, die endlich den ganzen Körper ansteckt. Alle solche Fruchtkerne erleiden die Veränderung durch das Alter, und dies desto früher, je trockener oder wärmer sie aufbewahrt werden. Die wälsche Nuß aber und die Mandel, als die Oelreichsten werden am mehrsten davon ergriffen und die Mandel besonders, wenn sie irgend schadhaft geworden ist, so daß sie durch den freieren Zutrit der Luft ihre Feuchtigkeit desto schneller verlieren kann. Diese Ranzigkeit ist eine Art Säure, worin die vorher milden Oeltheile übergehen, und ist eins der bösesten Gifte für unsern Körper, welches zwar nicht immer gleich heftige Wirkungen äußert, wenn es nicht in beträchtlicher Menge auf einmal in den Magen kommt, aber desto leichter sich einnistet und in die Säfte schleicht, alle Oeltheile derselben ansteckt und nachher

her auf mancherlei Weise, durch hitzige Fieber, Geschwüre und Ausschläge, seine gefährliche Kraft zu Tage legt und andere Krankheiten, die gerade nicht davon entstehen, besonders aber die Ausschlagsfieber, Pocken und dergleichen leicht tödtlich macht. Den wenigsten Theil dieser Schärfe bekommen wir zwar nicht durch den Genuß solcher ranzigen Nußfrüchte in unsern Körper, weil wir deren gegen andere Dinge, die dergleichen Schärfe enthalten und machen, nur wenig genießen, und weil auch in diesen Kernen die ranzige Schärfe zu gehäuft ist, so daß, so reizend sie auch anfänglich der verwöhnten Zunge ist, wir doch bald im Genusse nachlassen müssen, wegen der brennenden Empfindung im Schlunde; aber der Schaden, den die Verdauungswerkzeuge, besonders der Magen, dadurch erhalten, ist oft groß genug, und wenn ich auch nur das einzige Uebel, den Magenkrampf, rechne. Personen von schwächlichen und sehr reizbaren Verdauungswerkzeugen müssen schon sehr behutsam im Genusse der milden und frischen Nußfrüchte seyn, wie vielmehr im Genusse der alten und scharfschmeckenden, oder müssen sich gefallen lassen für ihre, ihnen leider so gewöhnliche Lüsternheit tüchtig zu büßen.

§. 17.

§. 17.

Von den Wurzeln.

So reich und lieblich die Erndte ist, die der Mensch für seinen Tisch durch die Früchte der Bäume, Sträuche und Rankengewächse haben kann, — und die angeführten sind ja in Vergleichung mit den übrigen in andern Erdgegenden nur noch wenig, — so treten dabei doch zwei Umstände ein, die noch eine andere Art des Nahrungsvorrathes nöthig machen. Einmal erlaubt ein anhaltendes Nähren von diesen Früchten nicht, daß der Mensch viel schwere körperliche Arbeit thun kann; und zweitens ist dieser größtentheils zarte Nahrungsvorrath leicht dem Verderben und dem Mißrathen ausgesetzt. Der Mensch muß also sich noch nach einer andern Nahrung umsehen, die festeres Fleisch und starke Knochen giebt, und auf die er noch gewissere Rechnung sowohl in Hinsicht des Gerathens als in Hinsicht der Dauerhaftigkeit machen und dem Mangel besser vorbauen kann. — Einen solchen Nahrungsvorrath findet er nun in den Wurzeln.

Die Wurzeln der Pflanzen sind entweder bloße Saugemaschinen, die aus der Erde die verschiedenen Stoffe, deren die Pflanze bedarf, durch Hülfe des Wassers an sich saugen und ohne sie

weiter zu bearbeiten und zu bilden sie in die Pflanze hinaufleiten, wo diese Stoffe alsdann weiter gebildet werde um endlich die Vollendung irgend einer Frucht oder eines Samens zu bewerkstelligen. In diesem Falle sind die Wurzeln von scheinbar unregelmäßiger Bildung, bestehen aus umhergestreckten Zasern und haben, besonders nach Vollendung ihres Dienstes, keine innere Kräfte. Oder die Wurzeln bearbeiten die aufgenommenen Stoffe entweder schon zum Theil in sich selbst, ehe sie dieselben der Pflanze zuführen, oder es geschieht ein Zurückgang der in der Pflanze bearbeiteten Stoffe aus ihr nach der Wurzel, wo die Vollendung dieser Bearbeitung endlich geschieht. In diesem Falle ist außer den wenigen Zasern noch eine eigentliche Hauptwurzel von irgend einer bestimmbaren Gestalt vorhanden. Diese Wurzel vertritt alsdann die Stelle der Frucht oder des Samens entweder ganz oder halb, hat wie eine Frucht die innere Kraft der Fortpflanzung und ist entweder Nahrungsmittel oder Arzenei. Einige von diesen bekommen diese Kraft mit der äußeren Frucht zugleich, andere hingegen haben die Kraft nur eine Zeitlang, ehe die Bildung der äußeren Frucht vollendet ist, verlieren sie aber alsdann, sterben ab, und die äußere Frucht behält die Kräfte allein. — Von beiden Arten giebt es für den Menschen Nahrungsmittel; wir wollen die vorzüglichsten kennen lernen.

Die beste Wurzel sey zuerst genannt: die Kartoffel. Man verlange zu einem guten Nahrungsmittel alle erforderliche Eigenschaften, und man wird sie in der Kartoffel antreffen. Reich an milden sanften stark nährenden Bestandtheilen, leicht zerkaubar, leicht auflöslich in Magen und Gedärmen, leicht und sicher fortzuziehen, gut aufbewahrlich, ohne viele Mühe genießbar, wohlschmekkend, — was kann man mehr verlangen? — Ob der holländische Admiral, Drake, der diese unschätzbare Frucht zuerst aus Amerika nach Europa brachte, ein Mann war, der die Linien feindlicher Schiffe zu durchbrechen, oder sonst die Kunst, nach Regeln zu tödten, wohl verstand, wird Jedem, der ein vernünftiger Mensch und kein Schwärmer ist, nicht allein sehr gleichgültig, sondern vielmehr lieber seyn, wenn er es nicht war, und wenn sein Name durch keine Schändlichkeit, durch kein Blutvergießen, durch keine wohlveranstaltete Hungersnoth, sondern ganz allein dadurch auf uns gekommen ist, daß er uns mit einem so vortrefflichen Nahrungsmittel bekannt machte, und der bei dem bloßen Kornbaue leicht möglichen Hungersnoth durch die Einführung der Kartoffeln es unmöglich machte, ungebändiget zu wüthen, wie wol sonst. — Und diese so edle Frucht hat hin und wieder, und, mit Erbitterung sage ich es, selbst unter Aerzten, lautschreiende Feinde gehabt, die ihr Schuld

gä-

gaben, daß sie dumm mache und Verdauungswerkzeuge und Blut verschleime. Ob man aber keine Beispiele habe, daß bei dem besten Brodte dies Alles ebenfalls geschehe, — daran dachte man nicht. Die Augen, die Zunge, zu Hülfe zu nehmen, um zum Voraus eine verständige Vergleichung der Kartoffel mit dem Kornbrodte zu machen, um sich zu überzeugen, daß die Frucht weder der Mühle noch der Gährung und des Backens bedürfe, um eben so vollkommen genießbar zu seyn als gutes Brod, — daran dachte man nicht. — Genauere Untersuchung aber lehrt, daß die Kartoffel nicht allein ein eben so zartes und weißes Mehl enthalte, als der Waizen, sondern daß jenes Mehl sich auch noch viel klarer auflösen lasse und dabei eine leichtere und mehr lockere Klebrigkeit besitze, folglich im geringsten nicht zu Verschleimung und Verstopfung der feinen Gefäße unsers Körpers geeignet sey. Alle Zubereitungen durch die Koch- und Backkunst aus diesem Mehle sind viel lockerer, als die aus dem feinsten Waizenmehle. Die Suppen von jenem sind Kranken noch zuträglicher, als die von dem letzten, und der Gries, der bei der Bereitung des Kartoffelmehles oder der Kartoffelstärke übrig bleibt, ist besonders vortrefflich zu den Kinderbreien, weil er leichter und auflöslicher ist und sich viel länger vor dem Sauerwerden hält als der Waizengries. — Schwangern Frauen hat man den Genuß der

Kartoffeln widerrathen wollen, weil das Kind dadurch einen trägen Verstand bekomme, und man zeigt mit Fingern sogar auf solche, ihres Standes wegen auf einige Zeit merkwürdige, Dummköpfe, deren Mütter gerade starke Kartoffelesserinnen waren. Das paßt sich nun freilich für voreilige Urtheiler zu einem Beweise; aber wer behauptet denn, daß Brodt oder Kartoffel klug mache? Mäßigkeit in allen Dingen, während der Schwangerschaft insonderheit, kann die künftige Mutter versichern, ein Kind mit guten Geisteskräften zu gebären; und Unmäßigkeit, sie bestehe nun in Kartoffelfressen oder in andern Genüssen, wird ihr die Freude rauben, Mutter eines geistvollen Kindes zu seyn. — Die Kartoffel ist, theils ihres milden und kräftigen Geschmackes wegen, theils weil sie warm genossen werden kann, — welches bei dem Brodte nachtheilig ist, — äußerst angenehm und ein Lieblingsgericht aller gesunden hungrigen Menschen; kein Wunder daher, wenn sich viele darin übernehmen! Man gebe einem solchen Menschen eben so viel an Brodte und Salze, wie er Kartoffeln und Salz verzehrt, und er wird gewiß früher aufhören zu essen, oder wenn er es nicht thut, sich ganz gewiß weit mehr belästigen, als durch die Kartoffeln. Man hat diese Erfahrungen hin und wieder mit tüchtigen Fressern in der Absicht angestellt, um zu wissen; ob Brod oder Kartoffel — mehr nähre.

Aber

Aber wie wunderlich! wie konnte man dies daraus lernen? Man konnte daraus ja nur sehen, daß Brod eher sätige, eher dem Magen zur Last werde; denn das, was durch die Belästigung des Magens den Willen zu essen eher aufhebt, als ein Anderes, ist ja darum noch nicht nahrhafter, und die ökonomischen Schiefköpfe dürften sich eigentlich nicht weigern, den Beweis, daß es unter den wohlfeilen Dingen noch nahrhaftere gebe als die Kartoffel, eben so bündig zu finden, wenn man bei jenen Versuchen statt des Brodtes — kleine Steine wählte, die ihre Kraft zu sätigen noch geschwinder darthun würden. — Uebrigens hat man Erfahrungen bekannt gemacht von nachtheiligen und tödtlich abgelaufenen Erfolgen nach dem Genusse zu früh aus der Erde genommener Kartoffeln. Obgleich diese Erfahrungen nicht hinlänglich bescheiniget sind, ob es gleich wahrscheinlich ist, daß Unmäßigkeit im Genusse der Kartoffeln selbst oder sonst eine mitwirkende Ursache den größten Theil der Schuld haben möge, und obgleich man wol glauben sollte, daß eine Kartoffel, deren Haut leicht abgehet, wenn sie gekocht oder gerüstet ist, und die so angenehm schmeckt, daß sie genossen werden kann, reif seyn müsse; so ist doch zu bedenken: daß die Kartoffel, wie jede andere Frucht, ihre volle Reife erst zu einer gewissen Zeit erhalte, und vorher ein untaugliches Nahrungs-

mittel sey; ferner, daß die Kartoffel zu einem Pflanzengeschlechte gehöre und mit andern Geschlechten nahe verwandt sey, deren viele sehr starke arzeneiliche und giftige Kräfte besitzen; (sie gehört, — nämlich der Blüthe nach, — zu dem Geschlechte des Nachtschattens, — und ist in dieser Hinsicht verwandt, mit dem spanischen Pfeffer, mit der Judenkirsche, mit der Tollkirsche, mit der Tobackspflanze und dem Bilsenkraute;) und daß man also immer der Vermuthung Raum geben könne: es möge wol in der unreifen Frucht ein Stoff von betäubender Wirkung vorhanden seyn, dessen Kraft durch die Reifung aber in eine milde sanft beruhigende und erquickende umgewandelt werde. Hat doch selbst das Obst, ehe es seine Reife erlangt, nachtheilige Schärfe in sich. Und die Erfahrungen über die Schädlichkeit der zu früh geernteten Kartoffeln besagen wenigstens, daß die in Schaden gerathenen Personen rohe alles ohne Unterschied verschlingende Menschen waren, von denen zu vermuthen steht, daß sie sich um kein einziges Merkmal der Reife werden bekümmert haben. — Es geschieht, wie wol seltener, als beim Korne und andern Früchten, daß die Kartoffeln durch ungünstige Witterung abgehalten werden, um die sonst gewöhnliche Jahrszeit ihre volle Reife zu erlangen. (Wie dies leider in hiesiger Gegend der Fall ist.) Sie verrathen ihre Unreife dadurch,

daß

daß sie beim Aufkochen sehr leicht zerplatzen, dabei inwendig doch einen teigigten Klumpen behalten, hin und wieder grünlich gefleckt sind, widerlich duften und bitterlich schmecken. Und es läßt sich immer befürchten daß ihr Genuß im Allgemeinen schleimigte und fauligte Krankheiten nach sich ziehen mögte. Es ist daher allemal zu rathen eine so wichtige Erndte nicht durch voreiliges Erndten zu verderben, und jeder Zeit so lange zu warten, bis das Kraut der Kartoffel anfängt abzusterben und die Samenäpfel groß und weich sind. Dann hat die Pflanze ihr Geschäft vollendet und ihre Bestimmung erreicht, und die Frucht hat gewiß ihre volle Reife und Güte; es sey nun vor oder nach Michaelis, und der Tag müßte hierin gar Nichts bestimmen. Ehe noch aber die Blüte ganz weg ist, die Kartoffeln zu ernten, ist ein wahrer Unsinn. — Es giebt verschiedene Spielarten dieser Frucht, unter denen der Mensch für sich nur die weiße und die sogenannte Zuckerkartoffel ziehen sollte, und dies zugleich theils mit Sorgfalt um die Verschlechterung der Frucht zu verhüten, welches geschiehet, wenn sie oft frisch wieder aus den Saamen gezogen wird, — theils mit größerer Sparsamkeit, also mehr aus den in der Haut der Frucht befindlichen Augen, als aus der zerschnittenen Frucht selbst, die doch in der Erde nur verweset, indeß bloß die Augen neue Schößlinge und Früchte bringen. —

Die

Die Rüben unterscheiden sich vorzüglich in zweierlei Arten. — Die gewöhnliche rundliche weiße und die etwas länglichtere gelbliche, sind sehr leicht zu verdauen, nähren zwar nicht sehr stark, doch besonders für Leute, die nicht viel Bewegung haben, hinlänglich, und geben einen sehr gesunden Nahrungssaft, der zugleich zur Reinigung des Blutes beiträgt, indem er Urintreibende Kräfte besitzt. Da die Rüben auch vorzüglich eine Speise im Winter sind, wo die körperliche Arbeit gegen die übrigen Jahrszeiten doch überhaupt geringer ist, so haben auch solche Personen, die dergleichen Arbeiten zu thun gewohnt sind, jetzt aber weniger thun, nicht zu besorgen, daß Rüben eine zu schwache Nahrung für sie wären, noch dazu, wenn, wie gewöhnlich etwas Mehl bei ihrer Zurichtung angewendet wird. Hin und wieder wird aber noch zu wenig Rücksicht darauf genommen, diese Rüben in einem wohl zubereiteten Boden zu bauen, welches sie doch sehr verdienen, und sie werden daher hart und bitter, also eine unangenehme und schlechte Nahrung. — Die kleinere märkische Rübe erfordert gute Verdauungskräfte und Mäßigkeit, weil sie sonst leicht den Magen belästiget und weil sie etwas langsam verdauet wird, auch lange blähet. Sie gehört in Sandländer, wo Armuth der Natur den Menschen zu vieler Arbeit zwingt, und ihm daher

eben daselbst solche starke Nahrungsmittel am besten gedeihen lässet. Selbst daraus können wir schließen, daß schwächliche und körperlich müßige Leute am mäßigsten in ihrem Genusse seyn müssen und sollen.

Die Kohlrübe oder der Kohlrabi hält das Mittel zwischen der märkischen und der gewöhnlichen Rübe, und ist, besonders wenn er auf gutem Lande gezogen wird, eine leicht verdauliche und gut nährende Speise, doch nicht so gut wie jene Rüben, besonders nicht wie die gewöhnliche weiße, welche auch ungekocht schon eine Speise abgeben kann.

Die Bete oder Turnips wird zwar nur dem Viehe überlassen und von Menschen nicht genossen; da sie aber keinen abschreckenden Geschmack hingegen vielen Zuckerstoff besitzt, so verdiente sie bei der Größe, die sie erreicht, sehr wohl, daß man versuchte, ob sie nicht zu einem tauglichen Nahrungsmittel für Menschen könne gemacht werden.

Eine vortreffliche Wurzel hingegen ist die Mohrrübe oder Karotte. Sie giebt sehr gute Nahrung wegen ihres zarten reichlich mit Zukkerstoff versehenen Pflanzenschleimes. Sie ist leicht zu verdauen und blähet nicht, und ist ein sehr gu-

tes Mittel, vermöge ihres zuckerigten Saftes, schleimigte Unreinigkeiten in den Gedärmen und im Blute aufzulösen. Dabei besitzt sie, wie fast alle die Pflanzen, zu deren Gebiete sie gehört, — nämlich die mit den schirmgleichen Blumen, — eine eigene Arzeneikraft, deren Natur uns zwar unbekannt, deren Daseyn aber durch Erfahrungen bewährt ist. Beiläufig erwähne ich nur die heilende Kraft, die der äußerlich gebrauchte Brei dieser frischen oder rohen Wurzel auf alle fressende Geschwüre äußert, und selbst auf Krebsgeschwüre die zwar nicht davon geheilt aber doch im Weiterfressen kräftig gehindert werden. Eigentlich aber erwähne ich hier, was in ein Tischbuch mehr gehört, ihre Kraft gegen die Darmwürmer, die durch den Genuß der rohen Mohrrüben, besonders bei nüchterner Zeit abgetrieben werden. Der ausgepreßte und eingekochte Saft dieser Wurzel thut zuweilen eben das, doch nicht so gut, als die rohe Wurzel selbst; übrigens aber ist er ein sehr gutes Brustmittel für diejenigen, die an zähen Schleimhusten leiden. Als Nahrungsmittel hingegen ist sein Zuckerstoff schon zu gehäuft und durch das Einkochen zu sehr mit angebrannten Theilen geschwängert, (welches die braune Farbe beweiset,) also zu scharf und zu auflösend, und müßte weniger eingekocht seyn, wo er dann ein sehr zartes Nahrungsmittel z. B. für schwächliche Kinder abgeben könnte, jedoch nicht anhaltend.

Pe-

Petersilien und Pastinakwurzeln gehören ebenfalls zu den unverwerflichen Nahrungsmitteln. Sie besitzen ein leicht verdauliches mehligtes Wesen und ebenfalls Zuckerstoff; allein zugleich haben sie flüchtige Bestandtheile, die besonders wenn diese Wurzeln zu groß und alt geworden sind, einige Schärfe annehmen, und arzeneimäßig wirken. Die alten Pastinakwurzeln werden sogar von Manchen für giftig gehalten, und ob sie gleich dies nicht sind, so macht doch die vorzügliche Menge der flüchtigen Stoffe und die größere Holzartigkeit sie zu einem widerlichen entbehrlichen Nahrungsmittel.

Die Selleriewurzel hat sehr viel Nahrhaftes, aber ebenfalls viel flüchtige Bestandtheile, die auf die Nerven wirken, doch auf eine angenehmere Art, als bei den vorhergenannten Wurzeln. Indessen würde sie, als eine gewöhnliche Vorkost und oft genossen, eben jener flüchtigen Bestandtheile nicht vollkommen zuträglich seyn. Durchs Kochen verliert sie zwar viel von diesen Theilen, und ist auch eigentlich nur gekocht eine gute Speise, und die Gewohnheit mancher Leute die Selleriewurzel in Salaten noch halb roh zu lassen, muß keiner nachahmen, der nicht einen tüchtigen Magen und wohlbestellte Zähne hat. Ihren flüchtigen reizenden Theilen müßte man es zuschreiben, wenn der

Glau-

Glaube, daß die Sellerie die Zeugungskraft stärke, durch Erfahrungen gegründet wäre.

Die Zukkerwurzel übertrifft alle von den Rüben an bis hierher genannten Wurzeln an zarten edeln Nahrungstheilen. Allein sie verlangt einen guten ihr angemessenen Boden, und man ist leider zu träge, sonst würde der Mensch an dieser Wurzel, wenn sie häufiger und wohlfeiler wäre, unstreitig eines der vortrefflichsten Gemüse haben.

Auch die sogenannte Haferwurzel und die Schwarzwurzel sind immer gute taugliche Nahrungsmittel.

§. 18.

Von Halm- oder Kornfrüchten.

Es hat ohnstreitig schon etwas mehr Verlegenheit um Nahrung oder auch größere Untersuchungslust dazu gehört, um den Menschen dahin zu leiten, auch von den Samen verschiedener Halmgewächse Hülfe für seinen Hunger zu nehmen. Dem Aeußeren nach mußten ihm diese Samen wol eben nicht dazu bestimmt scheinen, und wenn er sie auch aus Neugierde durch den Geschmack untersuchte, so war hier für den bloß Lüsternen wenig Anziehendes, und nur dringende Nothdurft konnte ihn hier fest hal-

halten. Dennoch ist die Gewohnheit, die Kornfrüchte zu einer Hauptnahrung zu machen, so alt, als die Geschichte beinahe jedes Volkes einige Gewißheit oder Wahrscheinlichkeit hat. Die Urgeschichte unsers deutschen Vaterlandes selbst, eines ehemals rauhen, die Kornfrüchte damals schwerlich oder sehr spärlich von selbst erzeugenden Landes, erwähnt des Ackerbaues — wahrscheinlich keines andern als des Kornbaues, — schon in den frühesten bekannt gewordenen Zeiten, und Egypter und Griechen hatten längst vorher schon nur noch sehr dunkle Nachrichten, von der Entstehung des Kornbaues, und die Sache selbst, war damals, das heißt längst vorher ehe es von unserm eigenen Vaterlande nur einmal eine Nachricht gab, — diesen Völkern so allgemein und so äußerst wichtig, daß der durch die ungeheure Länge der Zeit verursachte Mangel an Nachricht von den Erfindern, und die große Wichtigkeit und Wohlthätigkeit der Sache sie gewissermaßen zwang, die ersten Erfinder für Gottheiten zu halten.

Der **Waizen**, **Roggen** und **Gerste** sind bekanntlich unter den Halmfrüchten diejenigen, die sich der Mensch vorzüglich als seine Nahrung gewählt hat. Aber welche Umstände waren nöthig, ehe es dahin kam, daß diese Früchte unter der Gestalt des Brodtes oder einer andern Zubereitung genos-

nossen werden konnten. Es ist in der That viel, daß der Mensch bei der Schwierigkeit, diese Früchte genießbar zu machen, nicht lieber ganz und gar davon abgestanden ist, und leichter zu erlangende leichter genießbar zu machende Nahrungsmittel zur ersten Stelle erhoben hat.

Wir betrachten diese Früchte jetzt unter der Gestalt, die ihnen die Kunst des Menschen zu geben genöthiget war, als Brodt und Mehl, als Graupen und Gries. Alle natürliche Eigenschaften dieser künstlichen Zubereitungen hangen von den Eigenschaften der dazu gewählten Frucht zuvörderst ab, aber es sind sehr oft durch die Kunst noch andere Eigenschaften hinzugekommen, die nicht auf Rechnung der Frucht zu bringen sind.

Der Waizen enthält den mehrsten und mit der Natur unserer Säfte verwandtesten Nahrungsstoff, folglich auch desselben Mehl, Brodt, Graupen uud Gries. Der Nahrungsstoff im Waizen ist nicht allein zarter, als in den andern Kornfrüchten, sondern er enthält auch eine größere Menge flüchtiger Stoffe, (wie der stärkere und bessere Brandtewein, der aus Waizen gezogen werden kann, darthut) und ist daher auch für die Erhaltung der Empfindungswerkzeuge tauglicher. Dennoch aber erfordert die aus Waizen bereitete Speise,

we,

wegen der stärkeren Bindungskraft seines Klebers, stärkere Auflösung, als die Nahrungsmittel, aus den andern Kornfrüchten. Es müssen also entweder die Verdauungswerkzeuge in gutem Stande seyn oder es muß durch äußerliche Hülfsmittel die Auflösung befördert werden. Schlecht gebackenes Waizenbrod ist daher viel schwerer zu verdauen, als eben so schlecht gebackenes Roggen oder Gerstenbrod.

Der Roggen ist lockerer in seinen Bestandtheilen und nicht so zart, als der Waizen. Die aus ihm bereiteten Nahrungsmittel lassen sich daher leichter auflösen, aber nähren geringer, obwol noch immer stark genug.

Am auflöslichsten und am geringsten nährend ist, unter diesen drei Kornfrüchten, der Gersten. Daher bekommt auch dieser den Thieren am besten, und jene beiden werden ihnen, weil sie sie, nicht wie wir nach vorher schon geschehener Auflösung, sondern roh genießen, leicht nachtheilig.

Das Mehl überhaupt ist nur in dem einzigen Falle eine taugliche Nahrung, wenn es mit hinlänglicher Flüssigkeit gekocht und so zur Auflösung gebracht ist. Also Mehlsuppen. Weit schlechter schon sind die Mehlbreie, die starke Verdauungskräfte erfordern, daher sie auch bei

jungen Kindern so viel Unheil stiften, die Gekröse-drüsen verstopfen und Auszehrung verursachen. Die Mehlklümpe aber sind selbst für starke Verdauungswerkzeuge eine Last und verschleimen sie sehr. Wird nun gar noch viel Fett, oder sonst Etwas, die Auflösung des Mehles Verhinderndes, z. B. Eiweiß, hinzugethan, als ein solches für ein Nahrungsmittel ausgegebenes Gemengsel der rasenden Kunst. — Ja, ja! eure Kunst raset, eure Kunst ist völlig unklug, ihr Weiber und Männer des Heerdes und Backofens, u. s. w.! Denn eine Kunst, die im Stande ist, Pasteteteige und schwerbodige Obstkuchen zu knäten, und sie für Nahrungsmittel zu geben, diese schlechterdings unverdaulichen, Magen und Gedärme aufs höchste belästigenden, Nichts als zähen schleimigen Unrath zurücklassenden Dinge für Nahrungsmittel, diese Krankheit und Tod befördernden Dinge für Stützen des Lebens auszugeben, — eine solche Kunst ist unklug und rasend. — Noch eine höchst unnütze und überflüssige Anwendung des Mehles ist die Verfertigung der sogenannten Nudeln. Besonders sind die größeren Nudeln ein zähes, sogar durchs Kochen nicht aufzulösendes, den Zähnen selbst widerstehendes, und den Verdauungswerkzeugen schlechterdings unbezwingliches albernes Machwerk. Die Fadennudeln sind noch eher zu ertragen, indem sie doch eher auflöslich sind. Eine blo-

bloße Mehlsuppe ist indessen ungleich besser, als eine solche Suppe von Fadennudeln, da außerdem, daß das bloße Mehl auflöslicher ist, diese Nudeln gewöhnlich — besonders seit ein zwanzig oder dreißig Jahren, wo man überhaupt etwas nachgelassen hat, diesen Suppenschmuck zu gebrauchen, — alt und bitterlich, das heißt, verdorben sind.

Das Mehl der Kornfrüchte, wenn es durch Hülfe des Feuers zu einem leichten und gesunden Nahrungsmittel gemacht werden soll, muß also entweder mit hinlänglicher Flüssigkeit aufgelöset oder in eine solche Mischung gesetzt werden, wodurch es auflöslicher gemacht wird. Wahrscheinlich nach manchen fehlgeschlagenen Versuchen oder auch, wie dies so häufig geschieht, durch Zufall, lernte der Mensch endlich die Kunst, aus der zermalmten durch Wasser und Wärme in einige Gährung gebrachten Kornfrucht das Brod zu backen, und that hierdurch einen Fund für sein Erdenglück von unbeschreiblichem Werthe, der ihm auch bald so deutlich und stark einleuchtete, daß er in der Werthschätzung dieses großen Lebensmittels bis zur abgöttischen Verehrung ging, welche sich auch unter dem Pöbel noch heutiges Tages erhält und allerdings eher Schonung als Spott verdient.

So ein großes Hülfsmittel des Lebens indessen das Brod auch geworden ist und mit Recht seyn

kann,

kann, so ein schlechtes Lebensmittel kann es hingegen werden, wenn es nicht gehörig bereitet wird.

Es gehört aber zu gutem Brodte zuvörderst, daß das Korn, woraus es bereitet wird, seine volle Reife und Güte habe. Hier ist nun allerdings das Schicksal so vieler Millionen Menschen der Witterung überlassen, und es ist doch offenbar, daß die Vorsehung nicht der Kornerndte des Menschen zu gefallen die Witterung immer leiten könne und werde, daß auch andere Zwecke in der Natur vollendet werden müssen, wenn auch drei Jahre hinter einander weit und breit das Korn deshalb nicht gut gerathen, wenn anhaltende Dürre es zu früh reif machen, oder anhaltende Nässe es zum Auswachsen und Dumpfigwerden bringen sollte. Dann ist leider der Krankheit und dem Tode ein rechter Freibrief gegeben auf die ungezügelteste Weise unter den Menscheu, besonders unter den ärmeren Theile derselben, zu herrschen und zu würgen. Fäuligte Schleimfieber verbreiten sich nach solchen, besonders durch Nässe, verdorbenen Erndten, und richten ein unbeschreibliches Elend an. Denn ein solches Korn giebt ein schwer zur Gährung zu bringendes Mehl, ein zähes schweres Brod, wodurch die Verdauungswerkzeuge und das Blut sehr verschleimt und dem ganzen Körper gar wenig Kräfte mitgetheilt werden. Dies muß um so eher geschehen, da entweder bei dem Misrathen des Kornes auch an-

andere Früchte ausfallen, oder da überhaupt alle übrige Nahrungsmittel um desto theurer werden, je schlechter die Kornerndte ist; und eben darum hat leider der ärmere Theil der Menschen vorzüglich und zuerst die Anfälle jener Plagen auszuhalten, wozu denn nicht wenig beiträgt die zur Dürftigkeit sich so gern gesellende Unreinlichkeit, und auch der eigene Umstand, daß solche, mehrentheils doch rohe Menschen, gewöhnlich desto gieriger auf den Genuß der Nahrungsmittel sind je seltener und theurer diese werden, indem die Furcht vor dem Hunger die Stelle des Hungers selbst vertritt. — Der Brand im Waizen und Gersten und das Mutterkorn im Roggen sind besondere Verderbungen, von denen es mir wahrscheinlich ist, daß sie bloß eine fehlgeschlagene Befruchtung und übel abgelaufene Bildung des Kornes zur Zeit der Blüthe, also eine eigentliche Misgeburt sey. Den Brand hat man meines Wissens bis jetzt nur in ökonomischer Hinsicht als nachtheilig erklärt, das Mutterkorn hingegen auch in Rücksicht der Gesundheit, und man giebt ihm besonders Schuld, daß er diejenige krampfhafte mit beständigen Zuckungen verbundene Krankheit, die man die Kriebelkrankheit nennt, verursachen solle. Ob nun gleich andere Erfahrungen nicht selten sind, daß das Mutterkorn ohne allen bemerkbaren schädlichen Erfolg genossen worden, so beweisen diese Erfahrungen doch weiter Nichts, als

daß das Mutterkorn kein eigentliches Gift sey. Denn jene Personen aßen es aus Neugierde und einer besondern Näscherei, welches aber ganz etwas Anderes ist und andere Erfolge haben muß, als wenn es seines Ueberflusses wegen, bei durch nasse Witterung übel gerathenen Erndten, beständig mit jedem Brodte genossen werden muß, und wenn es auch nur dadurch schädlich würde, daß es durchaus schlechtes Brod giebt, schlechtes Brod aber die Verdauungswerkzeuge verschleimt und zur Erzeugung der Würmer in den Gedärmen Gelegenheit giebt, welche beide Ursachen zur Erregung krampfhafter Krankheiten selbst oft schon hinreichend sind. — Weiter aber gehört zu gutem Brodte, daß es durch Gährung und Backen zubereitet sey; indem durch Unwissenheit und Fehler in dieser Kunst auch das beste Korn und Mehl unnütz und schädlich gemacht wird. — Es ist von einigen Völkern bekannt, daß sie, ehe sie das eigentliche Brod backen lernten oder erfanden, das Korn durch irgend eine Maschine zermalmten und aus diesem Zermalmten oder Halbmehle (Schrot ohngefähr) einen Brei machten und diesen als Hauptspeise von den Kornfrüchten genossen. Hier ist allerdings keine Gährung vorhergegangen, wodurch die Kornfrucht auflöslicher gemacht wäre, und es ist also immer eine Speise, die gute Verdauungskräfte erfordert und Schwächlichen gewiß nicht zuträglich, dennoch aber auf je-

den Fall besser ist, als ein durch die Backkunst verdorbenes Brod. — Ein gut gebakkenes Brod muß durchaus eine aus lauter kleinen, von der bei der entstandenen Gährung und durch die Wärme entbundenen Luft verursachten, Höhlen bestehende Mehlteigmasse seyn, die in ihren brenbaren Theilen durch Feuerhizze einige Zersezzung, mithin einige schmeckbare Schärfe, bekommen hat. — — Verzeihe, hungriger Leser, wenn dir bei dieser Erklärung eines guten Brodtes der Bissen im Munde kleben bleibt! Wirf den vielleicht überflüssigen Bissen weg, und gönne mir und dir ein Paar Worte, zur Erklärung dieser Erklärung, mehr.

Also: — Ein gut gebackenes Brod muß aus lauter kleinen Höhlen, oder Augen, bestehen. — Diese Höhlen oder Augen, entstehen dadurch; daß durch Hülfe einer hinzugethanen gährenden Masse, (des Sauerteiges oder sonst etwas Aehnlichen,) die ganze träge Mehlteigmasse zur sauern Gährung gestimmt wird; das heißt: es entsteht in der Mehlteigmasse durch Hülfe des Wassers eine (entweder durch die bloße Luft und der in ihr befindlichen Luftsäure, oder durch Hinzuthuung einer andern Säure) Zersetzung des Brennbaren. Diese Zersezzung des Brennbaren hat die unmittelbare Folge:

daß der eine Bestandtheil des Brennbaren, — der Wärme oder Feuerstoff, — entweicht, sich mit dem in dem Mehlteige vorhandenen Wasserstoffe verbindet, und durch diese Verbindung eine Luftmasse von höchster Leichtigkeit, das heißt, von höchster Kraft des Emporstrebens, bildet, und auf diese Weise die Teigmasse ausdehnt, zerreißt und voller Höhlen macht. — Dies Alles würde nun geschehen, wenn die bloße Mehlteigmasse sich selbst und der Einwirkung der äußeren Luft überlassen würde. — Allein der Kleber in dem Mehlteige ist zu schwer, als daß er durch diese (wie alle natürliche) Gährung sollte zu einem zur Ernährung dienenden Dinge gemacht werden können. Wollte man diese Masse und ihre stille Gährung sich selbst überlassen; so würde daraus nichts Anderes, als ein Sauerteig hervorkommen, so wie überall, wo der Wärme oder Feuerstoff einmal zum Entweichen gebracht ist, Nichts übrig bleibt, als Säure mit Wasser oder Erdtheilen verbunden. — In der Zersetzung und Wiederverbindung der körperlichen Urstoffe, — in der eigenthümlichen Zersetzung und Wiederverbindung derselben, besteht aber alles — auch unser, — Leben!! — Jeder Körper, dem Urstoffe der Körperwelt gegeben werden, die er nicht weiter zersetzen nicht weiter zu verarbeiten braucht, wird dadurch in seiner Ausbildung gestört. — Dies ist eine sehr wichtige in allen

Vor-

Vorfallenheiten der Körperwelt folgereiche Wahrheit! — — Unser Körper zersetzt durch die Verrichtungen seines Lebens in jedem Augenblicke sich und seine Theile in Urstoffe, welche nun ihm nichts mehr nütze sind. Zu diesen Urstoffen gehört auch vorzüglich die Säure die durch Gährung sich entwickelt; diese darf, als unnütz so lange sie frei und unverbunden ist, nicht in ihm bleiben, folglich auch nur in solcher Menge in ihn hineingebracht werden, daß er sie durch seine organische Kräfte durch Verbindung mit andern Stoffen zu einem neuen nicht mehr sauren Wesen machen kann. Die durch die Gährung entstehende Säure in dem Brodteige darf daher nie hervorstechend seyn, wenn das Brodt gut genannt werden soll. Könnte das Mehl unter Gestalt ohne Entstehung der Säure auflöslicher, als es roh ist, gemacht werden, so würde dies um desto besser seyn. Manche Menschen bilden sich aber ein, es sey ein recht saueres Brod das kräftigste und gesundeste; wie thörigt ihre Einbildung sei, läßt sich aus dem Gesagten leicht begreifen. — Um also zu verhüten, daß bei der Bereitung des Brodtes sich nicht zu viel Säure entwickele, muß man durch eine rasch-wirkende Hizze den Teig zu einer größern Auflöslichkeit zu bringen suchen, und dadurch die weitere Gährung hemmen, so, daß diese also nur dazu erforderlich bleibt, um die Bildung der Luft

zu

zu bewerkstellen, wodurch der Teig locker werden soll, welches durch bloße Hitze nicht geschiehet. Die Hitze treibt zwar aus dem ungegohrenen Teige die Feuchtigkeit fort und es entsteht allemal dadurch eine Luft, die sich aber nicht gleichmäßig durch den ganzen Teig verbreitet, sondern nur in einzelnen großen Blasen erscheint, indeß der übrige Theil des Teiges dürr und fest wird, ehe die Erzeugung der ausdehnenden Luft möglich war. Weil nun, wenn durch die Hitze allein das Mehl auflösbarer gemacht werden sollte, entweder so viel Wasser bei dem Mehle befindlich seyn müßte, daß die Hitze lange genug fortgesetzt werden könnte so würde dies kein Brod, sondern ein Brei seyn; oder wollte man bei geringerer Menge des Wassers die Hitze dennoch lange genug fortsetzen, so würde die Auflöslichkeit des Mehles nicht eher erreichbar seyn, bis es anfinge von der Hitze zerstört zu werden, also bei aller erlangten Auflöslichkeit ein unnützes schädliches Ding zu seyn. — Wird aber die Hitze beim Backen des Brodtes nicht lange genug fortgesetzt, so bleibt es eine zu dichte schwere Masse, besonders wenn das Verhältniß des Wassers zum Mehle zu stark war, die Gährung des Teiges zu früh abgebrochen und das Mehl etwa noch dazu schlecht ist. Ein solches Brod mit seinen sogenannten Wasserstreifen, kleinen kaum bemerkbaren Augen, seiner Klebrigkeit zwischen den Zähnen, und seinem

nem starken Gewichte bei kleinerm Umfange, ist eine höchst belästigende und ungesunde Speise.

Bei der Vollgültigkeit des obersten Ranges als Hauptnahrungsmittel der mehrsten Menschen, den das Brod einmal hat, und bei der ungeheuern Länge der Zeit, welche die Kunst des Brodbackens alt ist, sollte eine bedeutende Strafe auf schlechtes Brodbacken stehen, und eine öffentliche Beschimpfung solcher Obrigkeiten, die es dulden, daß man bei ihnen schlechtes Brod verkaufe. — Menschen, welche die Welt nur bis vor die Thore ihres Ortes kennen, pflegen zuweilen wohl zu spötteln, wenn Andere, die sich etwas in der Welt versucht haben, von diesem oder jenem es besonders rühmen, daß sie daselbst gutes Brod fanden. Man hält es für ein Zeichen eines eingeschränkten Geistes, solcher unbedeutenden Dinge zu erwähnen. Aber du voreiliger Spötter, komm hin an, leider so manche, Orte, und quäle dich da mit dem so erbärmlich schlechten Brodte herum, so wirst du es wahrlich nicht unbedeutend finden, des guten Brodtes anderer Orte zu erwähnen. Ich selbst habe manchen Ort besucht, wo einen das Brodessen ganz verleidet wird, und wo es mir unbegreiflich war, wie sich die Einwohner an eine so klägliche Lebensart gewöhnen konnten. Eine Ursache solches schlechten Brodbackens — ob sie gleich mehrentheils nur ein

ein einmal eingerissener Schlendrian, ein gewisser Sektengeist der Bäcker ist, — weiß gemeinlich dann ein Jeder anzugeben. Bald hat das Wasser bald sonst Etwas Schuld. Kennt man aber die Ursachen, so ist es bloß nie zu entschuldigende Faulheit, wenn man bei einer für Leben, Gesundheit, Verstand und Gesinnung so äußerst wichtigen Sache keine auch noch so köstliche Anstalt macht, dem Uebel abzuhelfen. Daß überhaupt der gesammte, sowol körperliche als geistige Zustand einer Nazion in einem sehr genauen Verhältnisse stehe mit dem Zustande des Brodtes, welches die Nazion zu genießen gewohnt ist, und daß von unserer deutschen berüchtigten Unbehülflichkeit, Langsamkeit, von der im Allgemeinen hervorstechenden Rohheit, das grobe Brod, wovon man dem größten Theile nach unter uns zu leben pflegt, eine übersehene und gewiß nicht die geringste Ursache sey, leidet gar keinen Zweifel, wenn man nur bedenkt, daß Brod die Hauptnahrung ausmacht. Selbst der zwischen einzelnen Orten, Menschenklassen und Personen bemerkte Unterschied des äußerlichen und innerlichen Karakters läßt sich oft sehr leicht mit dem zur Gewohnheit gewordenen Beschaffenheit des Brodtes in deutliche Uebereinstimmung bringen. Ich kenne einen berühmten Ort, den man übrigens unverdienter Weise als den Hauptsitz der guten Lebensart noch von Alters her ansieht, wo der vorneh-

nehmere Theil der Einwohner, der das in der Stadt fast durchaus gebackene erbärmlich schlechte Brod nicht genießt, sondern das unvergleichlich bessere vom Lande, artig und fein ist, der Pöbel aber, der das wohlfeilere, grobe, schwere, teigige Stadtbrodt nimmt, in diesem berühmten Sitze guter Sitten, einer der gröbesten und niedrigst gesinnten ist, den es geben kann. Wo hingegen findet man besseres Brod, als in dem königlichen Berlin, und wo findet man eine durch alle Stände so artige Menschenklasse, voll freudiger freundlicher Thätigkeit, Gefälligkeit und dienstfertigen Sinnes, als in Berlin? —

Manche stehen in dem Wahne: grobes, sogenanntes schwarzes, Brod sey nahrhafter und kräftiger, als das weiße und feinere. Durch Erfahrungen lassen sich solche Behauptungen nicht wohl bewähren oder widerlegen; die gesunde Vernunft aber macht dem Streite bald ein Ende, wenn sie uns zu bedenken giebt, daß ein Nahrungsmittel, welches, in gleicher mit einem andern, mehr grobe unverdauliche Theile enthält, als das andere, offenbar weniger Kräfte geben könne, als dieses. Das feinste, im Wasser auflösliche, Mehl der Kornfrucht ist allein ihr ernährender Bestandtheil, folglich ist das aus dem feinsten Mehle gebackene Brod das beste und kräftigste. Die Erfahrung

täuscht

täuscht hierin zuweilen dadurch: das ein grobes, übrigens aber wohl gebackenes Brod, besonders wenn es groß ist, mehr von den entwickelten flüchtigen Theilen des Kornes — die den Brantwein geben, — enthält, und daher bei dem Genusse sogleich zuweilen mehr erquicket; allein in dieser bald vorübergehenden Erquickung besteht die Ernährung nicht, und die wahre Erquickung, das heißt, die wahre Kräftigung der Nerven, geschieht nur dadurch, wenn aus den eingesogenen Nahrungssäften in der Blutmasse selbst die flüchtigen Theile der Nahrungsmittel entwickelt und durch die ganze Maschine ausgetheilt werden. Diese flüchtigen Stoffe sind dem feinen Mehle und Brodte keinesweges entzogen, aber sie sind darin nur noch nicht frei, sondern werden es erst durch die Verdauung, und dabei enthält es weniger Unnützes. Es ist daher ein bloßes Vorurtheil, daß weißes und feines Brod nur für Personen diene, die ein stilles Leben führen, hingegen für solche, die viel körperliche Anstrengung bei ihren Geschäften nöthig haben, nicht hinlänglich sey. Diese letzten würden sich dabei nicht allein eben so gut, sondern auf jeden Fall besser stehen. Aber besonders unter den nördlichen Völkern und unter uns Deutschen hält man das, was den Magen tüchtig füllt, auf eine sehr unkluge Weise auch für stärkend. — Der sogenannte Pumpernikkel ist daher nur da ein lo-

bens-

henswürdiges Brod, wo man es für dienlicher hält, durch tägliche tüchtige Füllung des Magens das Leben, so wie es sich schicken will, nach gerade auszumachen, als auf die möglich höchste Veredelung seiner selbst in diesem Leben hinzuarbeiten.

Es ist Nichts natürlicher, als daß der Mensch, nachdem er einmal die Kunst des Brodbackens erfunden und die Kornfrucht so lieb gewonnen hatte, nicht bei der Anwendung dieser Frucht zu schlechtem Brodte stehen bleiben konnte, und die Anwendung derselben hat sich in der That auf die höchste Weise vermannichfaltiget. Allein so wie es für jedes Ding in der Welt nur eine Stufe der Vollkommenheit giebt und was darüber ist Nichts taugt; so ist es auch mit den eingebildeten Verbesserungen des vollkommen guten Brodtes. Das beste Brod aber ist unstreitig der wohlgebackene kleine sogenannte harte Zwiebak aus Waizenmehl, und dieses Brod ist besonders solchen Personen zu empfehlen, die aus irgend einer Ursache entweder überhaupt sehr mäßig zu essen oder sich mehr von Pflanzenspeise als von Fleisch zu nähren Lust oder Bedürfniß haben. Es ernährt reichlich genug, ohne die Verdauungswerkzeuge durch Blähungen zu belästigen, und giebt ein mildes reines Blut. Hätten die Menschen sich nicht zu sehr zur Unmäßigkeit im Essen verwöhnt, so würden sie dieses herrliche

Brod des höheren Preises wegen nicht blos zu den Leckerbissen sondern zur Hausmannskost zählen dürfen, und gewahr werden, daß man bei seinem Genusse sehr wohl aber körperliche Arbeit thun könne. — Alle übrigen Anwendungen der Kornfrucht eine bessere gleichsam vornehmere Nahrung daraus zu bereiten, allerlei Kuchen oder Gebackenes taugen wenig oder gar nichts, und sind in dem Maße schlechter und verwerflicher, je mehr Fett, Ei, und Gewürze sie enthalten. Die Obstkuchen sind eine wahre Verschwendung des Mehles; denn durch die Feuchtigkeit des Obstes oder desselben Muses wird die Kuchenmasse gewöhnlich nur ein zäher im höchsten Grade schwer auflößlicher Teig. — Je frischer übrigens Kuchenware ist, desto nachtheiliger ist sie durch die noch nicht verdampfte blähende Luft, und auch dadurch, daß sie, weil sie weicher ist und dem Gaumen mehr schmeichelt, gewöhnlich gieriger ohne vorgegangenes gehöriges Kauen und Vermischen mit dem Speichel geschlungen wird, und um desto mehr dem Magen zur Last fällt. Selbst das frisch gebackene Brod ist aus diesem Grunde oft sehr nachtheilig; es ballt sich im Munde zu Klumpen, welche nachher der Magen so leicht nicht wieder auflösen kann.

Außer der Anwendung zu Mehl und den daraus zu bereitenden Speisen versuchte der Mensch

diese Kornfrüchte auch in ganzer Gestalt zu genießen, nachdem er ihnen durch Kunst die äußere Haut genommen hatte, zu welchem Verfahren hauptsächlich die beiden rundkörnigen Getraidearten, der Waizen und Gersten, sich paßten, und so haben und genießen wir die Waizen und Gerstengraupen. Natürlich aber können diese vom Magen nicht aufgelößt werden, da es das Kochen nicht zu thun im Stande ist. Die Oberfläche dieser Körner wird durch die Gewalt der Mühle, indem sie zu Graupen gemacht werden, zerrieben und in einen mehligten Zustand gebracht, und wenn daher die Graupen beim Essen nicht derbe zerkauet werden, so mögten Magen und Gedärme wohl weiter Nichts von ihnen auflösen können, außer was das Kochen schon mit ihrer mehligten Oberfläche gethan hat, und man muß sich daher nicht wundern, wenn die genossenen Graupen fast unverändert beim Stuhlgange abgehen. Es ist aber eben deswegen sehr unverständig gehandelt, wenn man die zukochenden Graupen vorher mit heißem Wasser abschleimet und ihnen dadurch gerade das Auflösbare und Nahrhafte wegnimmt, und sie so zu einer bloß unnützen Speise macht.

Der Hafer ist zum Brodte zwar nicht sehr zu empfehlen, weil ein solches Brod bald spröde wird. Er giebt aber übrigens eine leichte und milde Nahrung, wie sie Personen, die nicht viel

arbeiten oder schwächlich sind am dienlichsten ist. Die Suppen und Breie von Hafergrütze, verdienen vieles Lob, und sind besonders auch blutreinigende Mittel, wenn sie oft genossen werden oder gleichsam die Hauptspeise ausmachen, bei Personen die scharfe Säfte, innerliche oder äußerliche Geschwüre haben.

Eben so vortrefflich ist der Buchwaizen. Gelehrte und dergleichen sollten sich ihn als eine gar nicht belästigende und doch hinlänglich nährende Speise sehr empfohlen seyn lassen.

Zu den schlechtern Halmfrüchten gehört die Hirse. Die Verdauungswerkzeuge können ihr, ihrer Hülsen wegen, äußerst wenig anhaben, und nur starke Personen dürfen sie eigentlich genießen, weil sie Schwächlichen durch Blähungen viele Last macht.

Türkischer Waizen oder türkisches Korn enthält unter allen Halmfrüchten das schwereste Mehl und will gute Verdauungskräfte. Unser Himmelsstrich ist seinem Gedeihen nicht günstig, und wir können dieser Frucht entbehren.

Nicht leicht haben wir aber den heißen Ländern etwas so Gutes zu danken, als den Reis. Er ist leichter verdaulich, als unsere Graupen, hat aber weniger Schleim, und nährt daher nicht so

stark.

stark. Reisbrühe oder Suppe ist daher für Kranke besser, als Graupensuppe. Da wir hingegen in dieser Rücksicht Ursache haben unsern Hafer vorzuziehen, so könnten wir den Fremdling wohl auch entbehren. Seiner Eigenschaft wegen, daß er den Stuhlgang eher anhält als befördert, wird er Kranken, die langwierigen Durchlauf haben, als nützliche Speise empfohlen; aber wenn Arzeneien hier fruchtlos sind, so mögte der Reis wol schwerlich helfen. Er hat übrigens die Eigenschaft leicht in Säuerung zu gehen, und ist daher Kindern, die leicht zu viel Säure in ihren Verdauungswerkzeugen haben, (welches man vorzüglich an den grünen Stuhlgängen erkennt,) bei weitem nicht so dienlich, als der Schleim unserer Graupen.

§. 19.

Von Schoten- oder Hülsenfrüchten.

Es ist wohl kaum zu zweifeln, daß der Mensch seine Nahrung eher in den Schotenfrüchten als in den Halmfrüchten werde gesucht haben, angereizt durch die auffallendere Blüte und Größe der Frucht selbst, welche die mehresten von ihnen haben. Allein das zartere Mehl, welches die Halmfrüchte zum Theil liefern, ihre größere Fruchtbarkeit bei geringerer Mühe der Fortzucht, und die bessere Anwendbarkeit derselben zum Brodte, waren Vorzüge der

der Kornfrüchte, die sie dem Menschen bald wehrter als die Hülsenfrüchte machen mußten.

Betrachten wie diese Hülsenfrüchte im Zustande ihrer Vollendung oder Reife, so ist das allgemeine Urtheil über sie: daß sie ein schweres stark-erdiges Mehl enthalten, also überhaupt gute Verdauungskräfte erfordern. — Ein Großes wird dadurch gebessert, wenn diesen Früchten ihre völlig unverdauliche Hülse genommen wird, welches wir aber nur bei den trokkenen Erbsen und Veitsbohnen zu thun gewohnt sind. Hier genießen wir also blos das Mehl, welches aber, da es schwer und stark-erdig ist, auch nur einen groben erdigten Milch- oder Nahrungssaft giebt, und Personen von schwächlichen Verdauungswerkzeugen gar nicht dienet, besonders aber nicht Kindern, die leicht Verstopfungen der Gekrösedrüsen, englische Krankheit und Auszehrung davon bekommen. Doch sind die Erbsen auf jeden Fall besser, als die Veitsbohnen, deren Mehl viel gröber ist. — Bei den Linsen sind wir nicht gewohnt, die Hülsen abzusondern, und es hat ein solches Linsengericht wirklich zu wenig Nahrungskraft, um die Rechte der Erstgeburt dafür zu verkaufen. Bei dem wenigen Mehle, welches die Linsen beim Kochen, und nur diejenigen, die zerplazzen, hergeben. ist zwar die Folge, die ihr grobes Mehl

Mehl haben könnte, nicht so sehr zu befürchten, als bei den durchgeriebenen Erbsen und Bohnen, und es hielt daher einmal ein sonst sehr verständiger Mann die Linsengerichte darum viel zuträglicher, aber er bedachte nicht, daß, obgleich durch Linsengerichte nicht leicht Verstopfungen der Gekrösedrüsen erfolgt, — weil diese Hülsenfrucht durch die Verdauungswerkzeuge nicht weiter, als es die Kochkunst und die Zähne gethan haben, aufgelöset werden kann, — den Verdauungswerkzeugen selbst, — diesen wichtigen Werkzeugen des Lebens, — große oder wenigstens unrechte Gewalt angethan wird. — Allein ein gesunder hungriger Mensch hat keinen Schaden von dem Genusse dieser Hülsenfrüchte zu befüchten, wenn er nur nicht unmäßig ist, welches man hier sehr leicht seyn, aber auch abändern kann. Denn an und für sich haben diese Hülsenfrüchte keinen besondern Reiz für den Geschmack, allein in Zuthaten von Gewürz und Fett geben ihnen diesen Reiz, so, daß auch ein nicht eben hungriger Mensch sie mit Wohlgefallen genießt, und dann leicht zu viel thut. Die Beifügung der Gewürze, Thymian, Majoran, Zwiebeln, ist hier allerdings zu loben, denn diese Gewürze helfen zwar mit verleiten, daß man mehr genießet, als man sollte, aber sie helfen dagegen auch den möglichen Schaden verhüten, indem sie die Kräfte der Verdauungswerkzeuge er-

höhen, das Lästige, besonders die entwickelte Luft bald wieder los zu werden. Das Fett aber verleitet nicht allein noch mehr zum Zuvielessen, sondern erschwert die Verdauung noch obenein, indem es Magen und Gedärme erschlafft. Der Schaden ist um desto größer, wenn dieses Fett, wie gewöhnlich, mehr oder weniger durch Rösten oder Räuchern schmeckbar gemacht ist, wo es nachher im Magen und Gedärme seine ranzige Schärfe noch vergrößert. Besonders geschiehet dies, wenn man auf ein solches Gerichte nicht bloß reines Wasser sondern irgend ein weißes oder braunes Bier, oder, — weil es vorzüglich ein Wintergerichte ist, — um sich recht gütlich zu thun, Wein oder Brandtwein darauf trinket. Es ist aber allerdings ein recht passendes Wintergerichte, das heißt aber nicht: eine Speise, die darum tauglich ist, weil gerade der Winter herrscht; sondern: eine taugliche Speise für diejenigen, die sich dem Winter aussetzen und ihn fühlen. Es mag immer Winter seyn; was geht das den an, der entweder aus Beruf oder aus Faulheit in seiner warmen Stube eingeschlossen lebt? Er fühlt die Wirkungen der Winterkälte nicht, er hat nicht nöthig in dieser Kälte zu arbeiten, oder thut es aus Faulheit nicht, und bedarf daher keiner solcher festen vorhaltenden, das heist, die Verdauungswerkzeuge lange beschäftigenden, Speise. Wer aber aus

Be-

Beruf oder Lust draußen in der Winterluft sich umtreibt, für den ist eine solche Speise, die ihn, unter diesen Umständen, eine gute Weile länger bei körperlichen Kräften erhält, als eine zartere.

Die grünen oder unreifen Hülsenfrüchte sind als Nahrungsmittel betrachtet von sehr geringem Werthe. Unter allen ist die Sau- oder Feldbohne, — die reif und trocken nicht genossen wird, — die schlechteste. — Erbsen und Veitsbohnen geben, zwar nicht viel, doch zarten Nahrungssaft, und die ganz jungen Erbsen, die noch gar kein Mehligtes enthalten, sind eine vortreffliche blutreinigende Speise, und verdienen wol, daß Jeder, der es haben kann, die Zeit dieser ganz jungen Erbsen nicht ungenutzt vorüberziehen lasse.

§. 20.

Von Krautspeisen.

Die Pflanzen haben nicht immer sondern nur eine kurze Zeit eine Frucht aufzuweisen, Blätter aber oder Kraut haben sie immer so lange nicht Jahrszeit oder ihr völliger Tod ein Ende macht. Der nach Nahrung umherspähende Mensch, war daher, wenn er nicht schon an das Aufbewahren

der Früchte und Wurzeln gedacht hätte, weit öfterer in dem Falle, nur Blätter und Kraut anzutreffen, als Früchte. Um die Nothwendigkeit, von Kraut zu leben, nicht zu dringend zu machen, ließ der Schöpfer denn auch die Früchte und Wurzeln nicht alle zu Einer sondern zu verschiedener Zeit erscheinen und vertheilte sie durchs ganze Jahr, so, daß der Mensch immer Etwas davon antreffen konnte. Zugleich aber gab er den Blättern der allermeisten Pflanzen so wenig Reiz für den Geschmack, daß der Mensch, durch das Beispiel der Thiere geleitet, zwar versuchen konnte, ob sie für ihn auch wol genießbar seyn mögten, aber schwerlich würde er, ohne von Noth getrieben zu seyn, sie für genießbar erklärt haben, besonders ehe ihm die Kunst, sie schmackhafter zuzurichten zu Hülfe kommen konnte. Da die Blätter der Pflanzen auch nur Werkzeuge sind, durch welche Frucht oder Wurzel zu Stande gebracht werden soll, so war es auch nöthig, daß sie nicht eine Hauptnahrung ausmachten und wenig Reiz zum Genusse erregten. — Die ernährende Kraft ist übrigens bei ihnen unbeträchtlich, und der größte Theil von denen, die wir zu Speisen erwählt haben, besitzt viel zu viel rohe und zur Verdauung untaugliche Theile. — Wir wollen sie kürzlich betrachten.

Die

Die Kohlarten. — Unter diesen hat der Braunkohl und Blattkohl die mehrsten rohen und die wenigsten Nahrungstheile. Diese Kohle erweichen die Gedärme sehr und blähen stark. Ihrer rohen Theile wegen sollten sie nie anders, als zu feinem Brei zerhacket, und ihrer erweichenden und blähenden Eigenschaft wegen nie zu stark gefettet genossen werden. Unter diesen Bedingungen aber sind sie im Winter, — nachdem besonders der Braunkohl durch den Frost mürber und zarter geworden, — sehr gute Speisen, die, wenn sie auch nicht viel nähren, doch dazu beförderlich sind, (wenn sie wenigstens alle Woche einmal genossen werden,) daß sich, was im Winter leicht geschiehet, — nicht viel schädlicher Wust in den Gedärmen sammle. Wer aber diesen Erfolg nicht verfehlen will, der muß auch keine Dinge, oder wenigstens in geringer Menge, mit oder zu diesen Kohlgerichten genießen, die gerade das Gegentheil thun, und die Verdauungswerkzeuge noch mehr belästigen und Unverdaulichkeiten zurücklassen, zu welchen Dingen hier vorzüglich die Kastanien und das (gekochte) geräucherte Gänse- und Schweinefleisch gehören. Besser sind, statt der Kastanien, die viel zarteren guten Kartoffeln, und statt des geräucherten, durchs Kochen besonders hart und ranziger werdenden, Fleisches, frische in dem Kohle gekochte Würste.

Der

Der weiße oder Kopfkohl nähret schon etwas mehr, hat weniger rohe Faser, und ist also leichter verdaulich, so, daß es nicht erforderlich ist, ihn zum Breie zerhackt zuzurichten. Weil er sich in Rücksicht des Wohlgeschmackes sehr wohl mit inländischen Blähungtreibenden Gewürzen, besonders mit dem Kümmel verträgt, so ist es die beste Sitte, ihn auf diese Weise gekocht zu genießen. Auch deßhalb ist der Kümmel hier vortrefflich, weil er der Fäulnis widersteht, und weil unter allen Pflanzen vielleicht keine, im Zustande ihrer Auflösung oder Fäulung, so große Aehnlichkeit mit faulenden thierischen Stoffen hat, als dieser weiße Kohl. — Die Gewohnheit, ihn zerhackt mit Milch gekocht zu genießen, ist durchaus verwerflich, denn dies ist eine viel zu erschlaffende und lange blähende Speise. — Eben so verwerflich ist dieser Kohl, roh als Salat zubereitet, wo er theils große Mäßigkeit, theils tüchtige Verdauungskräfte erfordert, wenn er nicht überaus belästigen soll. — Mit Salz zur sauern Gährung gebrachter Kopfkohl oder, der Sauerkohl, ist zwar als Nahrungsmittel von unbedeutendem Werthe, indem durch die Gährung seine eigentlich nährenden milden Bestandtheile zersetzt sind, und er darf daher nicht als ein täglich brauchbares Nahrungsmittel angesehen werden; nicht allein aber, weil er an sich zu wenig nähret, sondern

dern auch, weil er seiner Säure und des mit ihm verbundenen Küchensalzes wegen die Gedärme mehr reizet, als ein gutes Nahrungsmittel thun darf. Denn obgleich dieser Sauerkohl gewöhnlich doch nicht allein, sondern mit Fleische, genossen wird, und das Fleisch also diejenigen ernährenden Theile, die der Kohl nicht mehr hat, reichlich ersetzen könnte; so verhindert doch die starke Reizung der Gedärme durch den Sauerkohl, daß die aus dem mit genossenem Fleische gekommenen Nahrungsäfte nicht gehörig eingesogen werden können, weil Alles viel zu schnell durch den Stuhlgang abgeführt wird. Dennoch aber ist dieser Sauerkohl ein sehr wichtiges Küchenmittel zur Erhaltung der Gesundheit. Es reiniget diese Speise die Verdauungswerkzeuge vom Schleime und galligtem Unrathe, und sollte daher in jeder vernünftigen Haushaltung gegen Ausgang des Winters oft, — aber so mager, als möglich, genossen werden. — Ganz anders ist es mit dem sogenannten Parforcekohl; wo nämlich der zerschnittene rohe Kopfkohl mit heißem Weinessig sogleich ohne Gährung zubereitet wird. Er ist von dem ebenangeführten Kohlsalate nur dadurch unterschieden, daß er durch das Feuer etwas mürber gemacht worden, und würde in dieser Rücksicht also besser seyn, als jener, ob er gleich für nicht starke Magen noch immer zu schwer ist; allein die gewöhnlich dazu gethanenen ge-

gerösteten Spekflocken verderben Alles wieder, und so ist es ein höchst widersinnig ersonnenes Gericht.

Savoyerkohl hat mehr Nahrhaftes, als der Braunkohl; wenn man aber nicht blos die zarten jüngern Blätter wählt, so ist es doch zu schwer verdaulich.

Unter allen Kohlarten behält natürlich der Blumenkohl den Vorzug. Er nährt sehr gut, ist leicht verdaulich, und blähet am wenigsten. Aber man verderbe diese schöne Speise nicht durch viele Butter.

Der Spinat ist zwar leicht auflöslich und würde daher auch eine äußerst leicht verdauliche Speise seyn, allein weil er sehr erschlafft, so äußert er sich doch oft als schwer verdaulich, besonders bei schwachen Magen. Man sollte daher darauf denken ihn durch ein angemessenes Gewürz kräftiger zu machen, nicht aber harte Speisen, am wenigsten hart gesottene Eier, dazu genießen, welches in der That einer der ungeschicktesten Einfälle ist. Eben dies gilt auch von der Melte.

Sanft nährend, leicht verdaulich, (wenn sie nur ordentlich gekauet werden) und blutreinigend

zu-

zugleich sind die Laktuken überhaupt, und vorzüglich der sogenannte Kopfsalat. Dieser besonders ist ein sehr dankenswerthes Geschenk der Natur für die Sommertage, wo das Blut leicht dick und voll galligter Schärfe wird, welchem Zustande der öftere Genuß dieses wohlthätigen Krautes gewiß abhilft; — nur muß man diesen heilsamen Erfolg beendzwecken, diesen Salat, (denn als Salat wird dieses Kraut doch überhaupt nur genossen!) mit ganz schwachen Bieressig, nicht aber mit Weinessig, und mit so wenigem Oele, als möglich, genießen.

Von gröberer Beschaffenheit ist die Rebinzie, oder Rebkresse; auch hat sie viel weniger Nahrhaftes als die Laktuken. Im Winter aber, wo sie noch unausgewachsene Blätter hat, ist sie ein leicht verdaulicher erfrischender und besonders bei Fleischspeisen sehr dienlicher Salat. — Von den Kressen; siehe Gewürze.

§. 21.

Von Fleischspeisen

Es giebt Thiere, die schlechterdings nichts Anderes fressen, als Fleisch, und die in ihrem Zahnbaue, in der Beschaffenheit ihrer Verdauungswerkzeuge, und in den ihnen zugetheilten Raub-

waf-

waffen Zeugnisse genug aufstellen, daß ihnen Fleisch zu ihrer Nahrung von Natur angewiesen sey. Der Mensch hat in Hinsicht der Zähne und Verdauungs- werkzeuge große Aehnlichkeit mit diesen Thieren, in Hinsicht der Zähne aber auch mit solchen, die sich von Pflanzen nähren, und seine von der Natur ihm verliehenen Waffen sind für ein Thier, das sich blos vom Fleische nähren sollte, nicht stark und passend genug. Die Ueberlegenheit seiner Geisteskräfte indessen ersetzt das Mangelhafte seiner natürlichen körperlichen Waffen. Der Trieb zu Fleischnahrung, — wenn man allenfalls auch zugeben wollte, daß er ohne Anreizung der Noth oder des Beispiels und bei hinlänglichem Vorrathe edler Pflanzenspeisen nicht von selbst, nicht instinktartig, wie bei den Raubthieren, erwachen mögte, — ist doch in der Natur des Menschen so sehr begründet, daß zu seinem Erwachen nur eine geringe und überall sehr leicht sich ereignende Anreizung des Beispiels, des Uebermuthes und selbst einer durch den Genuß der Pflanzenspeisen mögliche dunkle Neigung der belebten Maschine, nöthig ist. — Dies letzte, die dunkle Neigung, ist zwar noch kein wahrer Instinkt, der, wie eine Offenbarung, den Menschen treiben könnte, auf Fleisch und Blutnahrung loszufahren, ehe er noch je davon gekostet, wie die junge Katze auf die zum ersten Male erblickte Maus; es ist nur ein un-

unbestimmtes Gefühl, welches dem Menschen sagt, daß ihm irgend Etwas zu seinem körperlichen Wohlbefinden jetzo gerade nöthig sey, aber dieses nöthige Etwas nicht nennt. Die erste Erfahrung aber, die er durch den Genuß davon macht, lehrt ihn sogleich, welches das unbekannte ihm fehlende Ding war, und der Trieb hat nun seine bestimmte Richtung erhalten. Wir können dies oft an kleinen Kindern wahrnehmen, die, durch viele und grobe Pflanzenspeisen verfüttert, scharfe, saure Unreinigkeiten in ihrem Magen haben, kränklich dadurch werden, — und wenn ihnen etwas Fleischsuppe gezeigt und gereicht wird, mit großer Begierde, zu ihrem Wohl, davon genießen. — Bei diesem unläugbar in der Natur des Menschen gegründeten Triebe zur Fleischnahrung und bei den übrigen Anstalten in seiner Maschine für diese Art der Nahrung, ist es allerdings auffallend, daß ihm nicht eben so starke und geschickte Raubwaffen vergönnt sind, wie den Fleischfressenden Thieren. Aber was würde die Folge einer solchen Vergönnung gewesen seyn? — Gewiß würde der Mensch, nachdem der Trieb zur Fleischnahrung in ihm erwacht, nichts anders geblieben oder geworden seyn, als ein rohes wildes verheerendes Thier; er würde nicht nöthig gehabt haben um der Erfüllung seines Triebes willen seinen Verstand anzustrengen, und nie die erste Stufe seiner möglichen Ausbildung über-

überschritten haben. Ein einziger Blick auf die Menge der Erfindungen, die der Mensch von da an, da er Gelust nach Fleischspeise bekam, bis jetzt, machen mußte und gemacht hat, ist genug, um uns über unsere erlangten Vorzüge vor den Thieren freuen und die Entbehrung jener Waffen keinesweges bedauern zu lassen, so wie wir bei solcher Betrachtung in allen Ereignissen unsers Lebens keine Ursache finden darüber zu klagen, wenn uns Mancher Besitz sauer gemacht wird.

Die Thiere, die schlechterdings nur Fleisch fressen, werden krank oder sterben, wenn sie andere Nahrung nehmen müssen. Von Natur sind sie alle sehr wild und unbändig, von ungeheuerm Muthe, großer Schnelligkeit und Kraft. Andere Thiere, die zwar auch von Dingen aus dem Pflanzenreiche sich nähren können, im freien wilden Zustande hingegen eigentlich Fleisch fressen, wie der Hund und die Katze, werden, wenn sie zu bloßer Pflanzennahrung angehalten werden, kränklich, sterben früher und erreichen weder die Größe und Stärke noch den Muth, als in ihrem freien Zustande der Wildheit. Ob gleich der Zustand der Sklaverei, das Leben in unreiner Stallluft u. s. w. ein Großes zur Schwächung der Thiere thut, wie wir aus der Vergleichung der gezähmten blos Kraut und Körner fressenden Thiere

ge-

gegen ihre wilden Brüder, so ist der Abstand dieser Schwächung von jener, welche die von Natur blos Fleisch fressenden Thiere durch ihre Zähmung erleiden, zu groß, als daß wir nicht den größten Theil der Schwächung derselben auf die Entziehung der Fleischnahrung rechnen müßten. Wir werden hiervon noch mehr überzeugt, wenn wir wahrnehmen, wie sehr unterschieden selbst diese von undenkbaren Zeiten her sich als Sklaven bei uns befindlichen fleischfressenden Thiere unter einander sind, je nachdem ihnen die Nahrung von Fleische mehr oder weniger entzogen wird, und wie sehr sie sich bei reichlicher Fleischnahrung in Hinsicht aller Eigenschaften dem Zustande der alten Freiheit nähere.

Der Mensch hat auch hierin bedeutende Vorzüge. So natürlich es ihm auch ist, Fleisch zu essen, so kann er doch auch ganz allein von Pflanzenspeisen leben, — nicht allein leben, — sondern beständig gesund und lange leben, und selbst das eigentliche Ziel des Erdenlebens von hundert und ein und zwanzig Jahren erreichen. Allein es ist hierbei die unerläßliche Bedingung, — wie auch schon erinnert worden, — daß er blos die edleren seiner Körpernatur angemessenen Pflanzenspeisen genieße, sonst ist schlechterdings jener gute und lange dauernde Zustand des Lebens nicht

nicht zu erlangen. Und noch andere Bedingungen kommen hinzu.

Es mag erlaubt seyn, daß ich die Umrisse von der gesammten Haushaltung eines Menschen hinwerfe, der bei bloßen Speisen aus dem Pflanzenreiche beständig gesund und lange zu leben hoffen darf. — Zuvörderst also, muß er im Stande seyn, beständig nur edle zart und reichlich nährende Pflanzenspeisen essen zu können. — Da bleibt ihm nun unter den vorher aufgeführten Pflanzenspeisen, (es ist aber hier nur von Deutschen oder höchstens von Europäern die Rede!) außer den Baum- und Strauchfrüchten, etwa nur das feinste Waizenbrod, die Kartoffel, die wohlgebauete Rübe, der Blumenkohl und die Laktuke erlaubt. — Will er die übrigen Pflanzenspeisen auch von seinem Tische nicht entfernt wissen; so muß er durch seinen anderweitigen Beruf und staatsbürgerlichen Stand nicht verhindert werden können, viele körperliche Arbeit zu thun; oder er lebt dann ein stilles kühles Thaten- und Freudenloses — schlechtes und unnützes — Leben, gleich der Muth- und Kraft- und Farbelosen Brachmanensekte im alten Indien, die bei ihrer abergläubischen Enthaltung aller Fleischspeisen sich sehr traurig und andern Menschen sehr unnütz lebt. — Ferner, darf er keine Biere, und selten

ten Wein trinken, weil er sonst bei bloßen Pflanzenspeisen einen zu sehr zur Säuerung geneigten Nahrungssaft und schlechtes Blut bekommt, wobei er weder gesund noch lange leben noch bei guten Geisteskräften seyn kann. — Weiter, darf er nicht unter einem kalten unfreundlichen Himmelsstriche leben, oder er muß im Stande seyn, sich hinlänglich dagegen zu schützen; denn in solcher kalten oder überhaupt nur nicht warmen Luft wird die Lebenskraft, die bei einem solchen Menschen ohnedies schon von sehr mäßiger Wirksamkeit ist, unter solchen Umständen sehr geschwächt, das Blut schleicht träge und es erzeugt sich Uebermaaß von Schleim, der Mensch wird kümmerlich. — Von gleicher Wirkung sind traurige Leidenschaften; vor denen ein solcher Mensch also sich zu hüten im Stande seyn muß. Freilich ist man durch ein Leben von bloßen Pflanzenspeisen dem Sturme heftiger Gemüthsbewegungen ungleich weniger ausgesetzt, als wenn man viel oder blos Fleisch genießt, das heißt, man wird von Zorn nicht wüthend, vor Freude nicht ausgelassen werden, aber Furcht, Sorge, Gram sind Leidenschaften, die uns am leichtesten ergreifen und am unbezwinglichsten festhalten, wenn kein sonderliches Gefühl von Kraft und Muth in uns wohnt, welches denn bei einen solchen Leben von bloßen Pflanzenspeisen nicht wohl anders seyn kann. Es muß also ein

solcher Mensch so glücklich seyn, den so häufigen Gelegenheiten in der menschlichen Gesellschaft zu jenen niederdrückenden Leidenschaften auszuweichen zu können, er muß ein unabhängiger Fremdling seyn, den die Menschen nur so weit angehen als ihm jedesmal und so lange es ihm beliebt. — Glücklicherweise würde zwar bei einem Menschen, der bloße Pflanzenspeise genösse, die Neigung zu einem in allen Dingen mäßigen und ordentlichen Leben schon vorhanden seyn, es würde ihm leichter werden, Ausschweifungen, besonders in der Befriedigung des Geschlechtstriebes, zu vermeiden; aber diese Mäßigkeit und Enthaltsamkeit ist ihm auch vorzüglich nöthig, weil solche Ausschweifungen unter jenen Umständen den Körper am mehresten schwächen. — Es ist demnach zwar gewiß, daß der Mensch von bloßen Pflanzenspeisen leben könne, aber es ist viel zu unbedacht hingesagt, indem man die Bedingungen vergißt, unter denen ein solches Leben erfreulich und von Dauer seyn kann. Soll ein Mensch alle jene angeführten Bedingungen erfüllen, alle jene Hindernisse heben, — was müßte und was würde er seyn? Entweder ein Hirt der goldnen Fabelzeit des glücklichen Arkadiens, oder ein Einsiedler, oder ein Heiliger. — Ueberlegen wir aber wie nothwendig und in so vieler Hinsicht heilbringend das staatsbürgerliche Verhältniß in der gesammten

Men-

Menschenfamilie ist, überlegen wir, wie schwer wie unmöglich die Erfüllung der obengenannten Bedingungen, die Wegräumung jener Hindernisse, bei dem so nothwendigen staatsbürgerlichen Zustande der Menschheit ist, so sehen wir wol, daß es nicht allein voreilig sondern auch albern gesagt sey, wenn man aus dem ganz richtigen Satze: der Mensch **kann** von bloßen Pflanzenspeisen leben! sogleich die Behauptung folgern will, daß der Mensch eigentlich bloß von Pflanzenspeisen leben **solle**, und daß dies gewis die Absicht des Schöpfers sey. Ohne noch einmal zu erinnern, daß man vergißt, die zum Fleischgenusse schickliche Einrichtung der menschlichen Maschine zu bedenken, (denn man könnte sagen: diese Einrichtung ist nur zum Nothfall da, weil der Schöpfer wohl voraus sah, daß der Mensch in seiner Ausartung auch Fleisch essen **würde**, ob er es gleich nicht thun, und wenn er gehorsam seyn will, endlich blos zu den Pflanzenspeisen zurückkehren sollte!) — so vergißt man doch zu bedenken, das jene Hindernisse, die ihm das Leben von bloßer Pflanzennahrung so sehr erschweren und im Allgemeinen unmöglich machen, schlechterdings gegeben werden müssen, daß also sowol die Welt, als der Mensch von ganz anderer Einrichtung seyn müßte. Sonach mögte es wohl ein wenig schwachköpfig philosophirt seyn, wenn man wissen will, daß es die Absicht Gottes

sey: der Mensch solle nur von Pflanzen leben! Aber was weiß der Mensch nicht Alles von den Absichten Gottes zu schwatzen?

Es ist aber nun die Frage: was würde geschehen, wenn der Mensch bloß von Fleische lebte? —

Das Fleisch der Thiere bedarf, wenn es genossen wird, weniger Zeit und Bemühung, um einen ganz vollständigen Nahrungssaft zu geben. Thierische Theile und Säfte haben mit unsers Körpers Theilen und Säften größere Aehnlichkeit, als die Theile und Säfte der Pflanzen. Speisen aus dem Thierreiche ernähren daher geschwinder und reichlicher, als Pflanzenspeisen. Alles was unser Körper zum Leben bedarf, folglich auch, diejenigen Stoffe, die zur Erhaltung der edleren Werkzeuge, der Nerven, dienen, erhält er durch Fleischspeise reichlicher, gleichsam gedrängter, und kräftiger. Daraus folgt aber auch, daß der Mensch zur guten Erhaltung seiner Lebenskräfte, der Masse nach weniger Fleischspeise als Pflanzenspeise zu essen brauche, — folglich auch weniger essen müsse. — Da aber es immer großen Schwierigkeiten und Fehlgriffen ausgesetzt ist, wenn ein Mensch das Maas seiner Kräfte, das er bedarf, vorher bestimmen will, da er sehr leicht das gerechte Maas zum Uebermaaße machen kann, und das Uebermaas der

Kräf-

Kräfte eben sowohl nachtheilig werden muß, als das zu kleine Maas; so ist es vernünftig und Regel: sich auf keine Weise in Fleischspeisen so satt zu essen, als man in Pflanzenspeisen zu eben der Zeit würde haben thun können. — Ob nun wohl schwerlich ein Mensch bloß von Fleische ohne alle Pflanzenspeise irgend eine bedeutende Zeit lang leben mögte ohne von unwiderstehlichem Ekel von bestimmteren Beschwerden ergriffen zu werden, so betrachten wir hier nur den Menschen, wenn er überhaupt mehr Fleisch als Pflanzenspeise genießt. Ein solches Leben unterscheidet sich von dem, wo ein Mensch nichts Anderes als Fleisch isset, dadurch, daß es weit länger ohne Ekel vor Fleisch fortgesetzt werden kann, und daß alles Uebel, was aus zu vielem Fleischessen entstehen kann, später und nur nach und nach sich sammelt, bis es bei Gelegenheit ausbricht. — Der Mensch sammelt bei vieler Fleischspeise theils viel theils ein sehr starkes mit brennbarem Stoffe sehr reichlich versehenes Blut. Ein solches Blut hat viel Reizkraft gegen das Herz und die Wände der Blutgefäße, es entsteht daher ein stärkerer Umtrieb desselben. Es kommt aber nun darauf an, wie die ganze Bauart des Körpers von ihrer eigenthümlichen Anlage her beschaffen ist. Hat der Mensch ein weicheres Gewebe seiner festen

Theile, so werden bei solcher Lebensart um so reichlicher Blutsammlung die Gefäße nach und nach immer mehr ausgedehnt, der Mensch scheint von Gesundheit zu strotzen, er ist vollfleischig, hat blühende Gesichtsfarbe und überhaupt eine röthlich schimmernde Haut. Alle zur Erhaltung des Lebens gehörigen Absonderungen aus dem Blute geschehen reichlich und leicht; daher ist ein solcher Mensch kräftig in seinem Benehmen, rasch, muthig, fröhlich, — aber auch aufbrausend in seinen Leidenschaften, und, nachdem er sonst gebildet oder geleitet ist, nicht selten grob, herrschsüchtig gewaltthätig, brutal oder im eigentlichsten Verstande thierisch roh in allen Aeußerungen seines Inneren. Die grobe Sinnlichkeit wird der alleinige Quell seiner Glückseligkeit, zartere Gefühle und Geistesfreuden sind ihm lächerliche Dinge, die Vernunft ist ihm eine Tohrheit. Sein Körper kann sich bei dem Allen oft eine ziemliche Zeit wohl befinden, außer daß sich nicht selten Kopfschmerzen einstellen. Selten aber ist die Zeit der Jugend schon vorüber, daß nicht allerlei andere Beschwerden sich einfinden sollten. Die zu sehr ausgedehnten Gefäße verlieren ihre Widerstandskraft, das Blut wird nun langsamer bewegt, die Gefäße werden dadurch sehr aufgetrieben, der ganze Körper fühlt Belästigung und Trägheit, die Bewegung des

Blu-

Blutes in sich selbst *), welche desto mehr zunimmt, je langsamer es fortbewegt wird, verursacht, daß dessen Mischung nicht mehr vollständig bleibt, und es sondern sich vorzüglich die Oeltheile, als die leichtern, am ersten ab und setzen sich theils in der äußern Haut theils in innerlichen Hautgeweben ab, der Mensch wird nun fett, aber um desto beschwerlicher werden ihm alle Geschäfte. Ein solches Blut aber, welches aus Trägheit des Umlaufes seine Oeltheile verliert, ist ein rohes Blut, welches theils leicht stockt, besonders in den Gefäßen des Unterleibes, theils immer mit Schleim überladen ist. Häufiger Schnupfen, Husten, Engbrüstigkeit, sind dann die gewöhnlichen Folgen, die mit den Jahren immer stärker werden; aber leicht entstehen auch viel bösere Uebel, Wassersuchten u. d. gl.

Ist

*) Man muß nämlich bei jeder bewegten Flüssigkeit eine doppelte Bewegung erkennen, nämlich: eine allgemeine fortschreitende, die man die äußerliche nennen kann, wodurch die ganze Masse von der Stelle kommt, — und eine besondere oder innere, wo sich die Theile der Flüssigkeit nur unter einander bewegen, die gesammte Masse aber ihren Ort nicht zu verändern braucht. Bei gemischten Flüssigkeiten sondern sich durch die innere Bewegung die Theile von einander, die durch die fortschreitende Bewegung zusammen gehalten werden.

Ist aber der Mensch von einer strengeren Bauart in seinen Muskelfasern, so sind seine Blutgefäße desto weniger nachgiebig, und es müssen daher bei einer durch zu reichliche Fleischnahrung nothwendig entstehenden zu großen Menge und Kraft des Blutes desto eher Beschwerden entstehen. Solche Menschen sind denn vorzüglich öftern Kopfschmerzen ausgesetzt, bekommen leicht hitzige Entzündungskrankheiten, Bluthusten, Schlagflüsse. Sie werden zwar nicht fett, aber ihre Trägheit ist darum oft nicht geringer, vielmehr oft noch stärker.

Im Allgemeinen sind die Säfte, die von zureichlicher Fleischnahrung kommen, sehr geneigt, in Fäulniß überzugehen, und dies um desto mehr, je schlaffer die Bauart des Körpers ist. — Weiber daher überhaupt und weibische Männer dürfen nie weniger übermäßig seyn, als in Fleischspeisen! — Aber auch ein Körper von strenger und trockener Anlage kann zufällig in den Zustand der Schlaffheit gesetzt werden, z. B. durch unreine feuchte Luft, durch traurige Leidenschaften, — und seine Säfte sind, wenn er ein starker Fleischesser war, alsdann eben so sehr zur Fäulniß geneigt. Diese Neigung zeigt sich aber vorzüglich, wenn solche Krankheiten zuweilen herrschend sind, wie z. B. Pocken, Masern, Ruhr, u. d. gl., so wird man bald deutlich gewahr, wie gerade solche Personen vorzüglich leiden, wenn sie davon befallen werden. Ueberhaupt

haupt nehmen alle Krankheiten, die dergleichen Menschen etwa bekommen, sogleich einen sehr heftigen Gang, und die dem Anscheine nach blühendste Gesundheit ist dann oft plötzlich ins Grab gestürzt, oder so sehr zerstört, daß sie auf die ganze übrige Lebenszeit nie wieder in den vorigen Stand kommt. — Gelingt es aber solchen starken Fleischessern, sich vor hitzigen Krankheiten gleichsam vorüber zu stehlen, so können diejenigen, die einen strengen trockenen Muskelbau, keine Anlage zum Fettwerden, und übrigens ein von Natur lebhaftes Gemüth, ein geschäftiges Leben und keine Schuld anderer Unmäßigkeit auf sich geladen haben, viel älter dabei werden, als diejenigen die von schlaffen Muskelbau träger Gemüthsart sind und ein faules Leben führen.

Kranken sind im Allgemeinen Fleischspeisen nicht zuträglich, in hitzigen Krankheiten oft höchst schädlich, und in andern wenigstens mit vorsichtiger Auswahl und besonderer Mäßigkeit zu genießen.

Aus Allem, was jetzt von den Einflusse der Fleischspeisen auf unsern Körper und Geist gesagt ist, und woraus zwar erhellet, daß wir ohne Fleischspeisen nicht gut und wohl leben würden, er-

hel-

hellet aber auch die Nachtheiligkeit des zu vielen Fleischessens zur Genüge. Der beste Rath mögte daher wohl seyn: zwei Drittheile seiner Nahrung aus dem Pflanzenreiche und ein Drittheil aus dem Thierreiche zu nehmen.

§. 22.

Von den Fleischspeisen insbesondere.

Der Unterschied des Fleisches derjenigen Thiere, die wir essen, ist theils nach der Verschiedenheit des Thieres, theils nach den einzelnen genießbaren Theilen eines und desselben Thieres bekanntlich sehr groß. Ich will zuvörderst die einzelnen genießbaren Theile anführen in derjenigen Ordnung, wie sie in Rücksicht ihrer Tauglichkeit auf einander folgen.

Da hat nun das eigentliche Muskelfleisch den obersten Rang; obgleich unter diesem Fleische selbst ein Unterschied ist. Das Fleisch des Rückens und der Keulen des Kopfes, und die Zunge, behalten, vorzüglich in Rücksicht ihrer leichtern Verdaulichkeit den Preis. Dann folgt das langfaserige des Bauches, des Halses, u. s. w. zuletzt das feste und leimigte der Füße.

Auf das eigentliche Fleisch folgt die Leber. Sie nährt sehr stark, aber wird doch etwas lang-

sa-

samer verdauet, und giebt dem Blute viele erhitzende Theile.

Ihr folgt die Lunge. Wegen ihres häutigen Baues ist sie etwas schwerer zu verdauen, und muß mäßig genossen werden, damit sie die Verdauungswerkzeuge nicht erschlaffe.

Weit stärkere Verdauungskräfte aber erfordern die Verdauungswerkzeuge der Thiere selbst, der Magen und die Gedärme, wegen der zähen schwerauflöslichen Häute, woraus sie bestehen.

Das Gehirn aber, so weich es ist, ist doch eben deswegen sehr erschlaffend und kann selten gut verdauet werden, daher es nur einem übel bereiteten Nahrungssaft giebt. Schwache Magen müssen sich sehr davor hüten.

Gleiches Urtheil gebührt dem Blute, und ein noch verdammenderes dem Fette. — Alles Fett in den thierischen Körpern wird aus dem Blute entweder als ein in demselben befindlicher überflüßiger und zur Bereitung edler Säfte hinderlicher Stoff, oder aus Schwäche des Blutumlaufes bei nahrungsreichen Blute, abgeschieden, und ist nun als Fett zur Erhaltung der Lebenskräfte im geringsten dem Körper nicht mehr dienstbar. Es bedeckt nur im guten gesunden Zustande des Menschen, äußerlich

lich die mehrsten Fleischtheile und innerlich die Verdauungswerkzeuge, theils um ihre Empfindlichkeit zu mäßigen, theils um sie zu erwärmen. Alles genossene Fett kann zwar, wenn es wenig und mit andern Speisen wohl vermischt ist, durch langes Kauen der Speisen vermittelst des Speichels zu einer Art Seife oder öligten Milch gemacht werden, welche ins Blut übergehen und einen Nahrungsbestandtheil abgeben könnte; allein die Galle scheidet in den Gedärmen sehr bald das Mehrste des genossenen Fettes aus dieser Mischung wieder los, damit der Milchsaft nicht davon überladen sey. Die Natur erklärt also hier offenbar das Fett für etwas Untaugliches, für etwas nur zu einer Nebensache und nicht zur Hauptsache, der Ersetzung der Lebenskräfte, Gehöriges. Das Fett ist ein verdicktes Oel; alle tauglichen Speisen, sowol aus dem Pflanzenreiche als von Thieren, enthalten mehr oder weniger Oel, welches die thierische belebte Maschine, so viel ihr Noth thut, sehr wohl herauszubringen und anzuwenden eingerichtet ist, und zu diesem Zwecke hat man nicht nöthig das Geringste von wirklich schon vorhandenem Oele oder Fette zu genießen. Fett macht fett! pflegt man zu sagen, und natürlich, es geht entweder bald nach dem Genusse mit dem andern Unrathe wieder aus dem Körper, oder es scheidet sich nachdem es ins Blut gegangen, wieder aus demselben aus, setzt

sich

sich auf der Haut oder im Unterleibe oder zwischen den Muskeln ab und macht fett. Heißt denn aber Unbehülflichkeit und verhunzte Gestalt so viel, als gesund und wohlgebildet? — Vieles Fett erschlafft überdies die Verdauungswerkzeuge sehr und steckt nach und nach die Säfte mit der so bösen ranzigen Schärfe an, wodurch oft sehr böse Uebel entstehen. — Dies Alles gilt nicht allein von dem Fette, Schmalze, Talge, Marke, wie wir es in den Thieren schon fertig finden, sondern auch von dem künstlich bereiteten, nämlich von der Butter, so wie auch von den Oelen aus dem Pflanzenreiche, — obgleich die Butter, da sie nicht durch Feuer zubereitet wird, wie wir das Fett aus den Thieren scheiden, der Ranzigkeit etwas länger widersteht, die sie aber doch von selbst durch die Zeit bekommt. — Auf jeden Fall ist es für Leben und Gesundheit besser, so wenig Fett oder Oel oder Butter, als möglich, zu genießen, oder, wer nun einmal so verwöhnt ist, es nicht lassen zu können, der vermeide wenigstens alles alte und ranzige Fett, und wer aus einer hier sehr thörigten Sparsamkeit, solches Fett nicht ganz weg oder in den Seifenkessel werfen, sondern für sein Maul benuzzen will, der suche wenigstens durch Waschen mit warmen Wasser die ranzige Schärfe so viel als möglich davon zu bringen.

Zu den Theilen der Thiere, die wir zu unsern Speisen zählen, gehören denn gewissermaßen auch noch die Milch und die Eier der Vögel.

Die Milch ist theils das aus den Nahrungssafte halb fertig bereitete, theils das schon fertige aber nun veränderte Blut. Sehr natürlich mußte man daher sie für eine der nahrhaftesten Speisen erkennen; allein man stellt sich gewöhnlich vor, daß die Verdauungswerkzeuge bei der genossenen Milch weiter Nichts nöthig hätten, als sie einzusaugen, wie sie ist, und sie dem Blute zu übergeben. So ist es aber nicht. Gleich jedem andern Nahrungsmittel muß auch die Milch erst von neuen im Magen und Gedärmen verändert werden, damit der nicht allein für jede besondere Thierart, sondern auch für jedes Einzelne derselben Art besonders erforderliche Nahrungssaft daraus bereitet werden könne. Man könnte sonst glauben daß, wenn diese Veränderung nur bei demjenigen Thiere nöthig wäre, welches die Milch eines Thieres von anderer Art genießt, — daß, sage ich, diese Veränderung bei dem Menschen nicht nöthig sey, wenn er Menschenmilch genösse. Aber auch in diesen Falle geschieht die Umarbeitung der genossenen Milch; ob es gleich gewiß ist, daß eine Milch von so naher Verwandschaft weniger Veränderung erleidet als eine andere von entfernterer Thierart. — Daß alle

alle genossene Milch erst verdauet, daß heißt, von neuem verändert wird, ist gewiß; aber es ist nicht Jedermann klar, warum dies geschiehet und geschehen muß. Man glaubt, daß es nicht nöthig sey, weil man Milch und Nahrungssaft, so wie ihn die Verdauungswerkzeuge für das Blut fertig gemacht haben und gewöhnlich bereiten, einerlei sey. Dies ist ein Irrthum. Die Milch entsteht, einmal: wenn der aus den Speisen gezogene mit dem Blute schon vermischte Nahrungssaft, mit diesem Blute zugleich nach den Drüsen der Brüste oder Euter geführt und durch diese Drüsen abgeschieden wird. Nun aber geschieht diese Absonderung nicht etwa, wie durch ein feines Sieb, wodurch die gröberen Theile zurück behalten werden, sondern es geht dabei eine eigne Veränderung der ganzen zugeführten Masse vor, eine neue eigene Verbindung der Bestandtheile, und man kann leicht wenigstens das Begreifen, daß ein großer Theil von den Bestandtheilen des Blutes selbst, mit welchem der Nahrungssaft nach den Brustdrüsen kam, in der abgesonderten Milch vorhanden sey, theils von seiner gerinnbaren Flüssigkeit, theils von seinem festeren die rothe Masse ausmachenden Bestandtheilen, welche in den Brustdrüsen nun höchst verfeinert sind. Folglich ist die Milch sehr von dem ursprünglichen Nahrungssafte unterschieden. — Zweitens aber geschiehet die Absonderung der Milch bei den Thieren

ren eigentlich nur zu gewissen Zeiten, nämlich nach der Geburt eines Jungen. Es ist ein starker wunderbarer Zusammenhang zwischen der Gebärmutter und den Brüsten, (besonders wunderbar bei dem Menschen, wo die Entfernung der Brüste von der Gebärmutter so groß ist!) so daß wenn das Geschäft der Gebärmutter, das Blut zu einem Nahrungsmittel für das Junge zuzubereiten, geendiget ist, alsobald dieses Geschäft in den Brüsten beginnt. — (Und nicht etwa weil von dort hierher gerade zu Blutgefäße gingen; denn die Gefäße beider absondernden Werkzeuge haben keine andere Gemeinschaft, als die allgemeine aller Adern!) Beide Werkzeuge verarbeiten und scheiden einen und denselben Bestandtheil der Blutmasse, (daher das Wachsthum der Brüste bei beginnender Mannbarkeit!) jedes nur auf eine eigene Art, die Brüste feiner und die Gebärmutter mit mehreren rothen Blute; beide, daß ich so sagen mag, die Quintessenz des Blutes, die Brüste: in reichlicherem gedrängteren Maaße, — weil sie für die Verdauungswerkzeuge des erwachseneren Jungen soll; — die Gebärmutter: mehr verflüssiget, — weil hier nur dem zarten Keime der ungebohrenen Frucht und unmittelbar in derselben Blutgefäße die Nahrung gegeben wird. Theils hieraus, theils aber aus der Menge der möglich abzusondernden Milch, theils daraus, daß ein Weib lange

ob

ohne Nahrung seyn kann, ohne die Milchabsonderung sogleich zu verlieren, erhellet, hier zur Genüge, daß die Milch nicht blos der aus den Nahrungsmitteln bereitete sogenannte Milchsaft sey, sondern vorzüglich ein Auszug aus dem schon fertigen Blute selbst, welcher also auf jeden Fall eine neue Veränderung in den Verdauungswerkzeugen des Genießenden bedarf. — Diese Umänderung in wahren Nahrungssaft besteht nun darin: die genossene Milch gerinnt in dem Magen durch den beigefügten Magensaft, jedoch nur so, daß der entstehende Käse noch immer mischbar und auflöslich bleibt; diese neue Auflösung geschieht in den Gedärmen, und der gröbere Käsetheil bleibt zur Ausführung zurück, der feinere hingegen vermischt mit den öligten und zuckerstoffhaltigen flüssigen Theilen geht ins Blut. — Bei dieser Verrichtung hätten die Verdauungswerkzeuge, wie es scheint, sehr wenig zu thun, und daß ist allerdings so; aber darum dürfen wir die Milch doch noch nicht im Allgemeinen für ein sehr zuträgliches Nahrungsmittel erklären. Sie ist dies nur unter der Bedingung, daß sie in geringem Maaße genossen wird. Einmal, ist ein geringes Maas schon hinreichend zur Ernährung, indem ein Viertel Pfund Milch sicher so viel Nahrungssaft enthält, als drei Viertel Pfund Rindfleisch oder fünf Viertel Pfund Brod. Allein die geringe Menge, die zwar zur

Er-

Erhaltung des Lebens sehr wohl hinreicht, ist bei einem Erwachsenen nicht hinreichend, die Begierde des Magens zu stillen, wenn er nicht etwa schon lange daran gewöhnt ist. Der Mensch wird hier von seinem Magen gewissermaaßen betrogen, und isset mehr, als er bedarf, und wird dadurch zu vollsäftig. Dies aber ließe sich auf andere Weise, z. B. durch viele Arbeit, verbessern; allein die wenige Mühe, welche die Verdauungswerkzeuge bei der Verdauung der Milch haben, ist es, zweitens, die dieses Nahrungsmittel für einen Erwachsenen undienlich macht. Die Kräfte der Verdauungswerkzeuge erschlaffen, und sind nachher andern Nahrungsmitteln nicht gewachsen. Anders aber würde es seyn, wenn ein Mensch blos von Milch leben und die andern härteren Nahrungsmittel verlassen wollte. Dies ginge allerdings wol an. Anders auch ist es, wo Magen und Gedärme nicht im Stande sind, härtere Speisen zu verarbeiten, z. B. bei noch zahnlosen Kindern und schwachen Greisen. Von dem Beispiele saugender Kinder nimmt man gewöhnlich den Satz her, daß die Milch überhaupt und überall eins der vortrefflichsten Nahrungsmittel sey. Da man bei diesem Urtheile nicht einmal bedenkt, daß das noch zahnlose zarte Kind keine andere Speise vertragen kann, so bedenkt man eben so wenig in welcher kleinen Menge das Kind jedesmal die Milch saugt, gegen die

Men-

Menge die ein schon an andere Nahrung gewöhnter Erwachsener mit Löffeln zu sich nimmt, und wie dagegen das Kind sie nimmt. Das Kind saugt, und vermischt dadurch seinen Speichel mit der Milch, wodurch sie verhindert wird, sehr stark im Magen zu Käse zu gerinnen; bei Erwachsenen hingegen, welche die Milch trinken oder schlürfen, geschieht fast gar keine Vermischung des Speichels mit ihr, und sie gerinnt daher stärker und belästiget, bei der Menge worin sie genossen wird, durch den entstandenen Käse sehr. — Drittens, müssen wir bedenken, welche Milch wir zur Speise zu haben pflegen, und dies ist bloß solche, wie in der freien Natur nicht statt findet. Wir sehen, wie zart und leicht die erste Milch ist, welche die Mutter ihrem Kinde reichen kann. Nach und nach, indem sich die Natur an diese Absonderung immer mehr gewöhnt, wird die Milch schwerer, gesättigter und mit erdigten und öligten Theilen erfüllter, bis das Kind hinlängliche Zähne hat. Nun ist sie aber auch schon so beschaffen, und ist besonders durch die Menge der öligten Theile so erweichend und erschlaffend, daß sie dem Magen des Kindes nachtheilig wird. Wir sehen ja, wie übel sich zarte Kinder befinden, wenn sie einer Säugerin übergeben werden, die schon vorher lange gesäuget und nun solche alte Milch hat. Und zur Speise der Erwachsenen giebt es ja keine andere als sol-

che alte Milch an das Milchgeben einmal durch Kunst gewöhnter Thiere. — Viertens ist noch ein großer Unterschied zwischen der Milch, sogar der schlechteren, die der Säugling aus der Brust empfängt, und zwischen der die wir speisen. Sie kommt unmittelbar mit dem ganz eigenen flüchtigen belebenden thierischen Stoffe bereichert in den Magen des Kindes und wirkt durch diesen Stoff sehr wohlthätig auf die Kräfte des Magens so wie auf das ganze Nervengebäude; wir aber jagen durch das Kochen diesen ohnehin schon durch die Zeit, die nach dem Melken verstrichen ist, größtentheils verhauchten flüchtigen Stoff vollends aus der Milch hinaus und machen sie eben dadurch zum Gerinnen desto geneigter. — Dieses starke Gerinnen wird befördert durch alle Säuren, durch Wein, Brandtwein, und durch anhaltende starke Wärme. Wer daher Milch genießt muß keine von jenen Dingen dabei genießen und starke Erhitzung meiden. Es ist daher nicht gut in heißen Sommertagen in Milch sich satt zu essen, und lächerlich ists, wenn man die Milch als ein Kühlungsmittel betrachtet da sie vielmehr, als ein reiches die Blutmasse stark vermehrendes Nahrungsmittel bald nachher erhitzt und Schweiß treibt. Ausgemacht aber ist es, daß die Milch, wo möglich ungekochte, mäßig genossen, ein reines vortreffliches Nahrungsmittel bleibt, um welches es Schade seyn wür-

würde, daß es für einen Erwachsenen nicht als beständige selbst nicht als sehr oft zu genießende Nahrung dienen könnte, wenn wir nicht eben so vortreffliche und reine Nahrungsmittel hätten, sowol in dem Reiche der Pflanzen als in dem guten Fleische der Thiere selbst, ohne jene Einschränkung des seltenen Genusses. Es giebt indessen Fälle, wo die Milch dennoch diesen Nahrungsmitteln vorzuziehen ist, z. B. (zarte Kinder und schwache Greise nicht mitgerechnet,) bei Personen die an innerlichen Geschwüren tödtlich krank sind, oder die eine allgemeine Schärfe der Säfte, langwierige Ausschläge, Gicht und dergleichen, haben. Obgleich die Milch die Verdauungswerkzeuge für andere Speisen schwächt, so ist sie doch bei solchen Personen andern übrigens an sich eben so milden Nahrungsmitteln hauptsächlich darum vorzuziehen, weil sie, so rein und milde, wie sie ist, auch genossen werden kann, welches bei den wenigsten andern Nahrungsmitteln nicht der Fall ist; haben demnach Schwindsüchtige noch die Hoffnung, daß ihre innerlichen Geschwüre durch reine Nahrung gebessert und geheilt werden mögten, so ist dieser Zweck zu wichtig, um nicht auf eine Zeitlang nachher für andere Nahrungsmittel zu schwache Verdauungswerkzeuge zu ertragen; haben sie die Hoffnung nicht, so haben sie doch die, daß sie ihren Tod länger hinausweisen, und dann ists gar keiner Rücksicht werth, ob

die Verdauungswerkzeuge schwach oder stark sind. Personen von scharfen unreinen Säften müssen und können, wenn die Milchnahrung ihnen nur zur Genesung förderlich war, wie ein von der Brust entwöhntes Kind, langsam und behutsam ihre indeß geschwächten Verdauunswerkzeuge wieder zu stärkerer Speise gewöhnen, so ist der Nachtheil getilgt. — Hypochondristen hingegen und Alle die zu Krämpfen und Beschwerden im Unterleibe geneigt sind, so wie auch Bruchschadige, (die Milchspeisen geben oft Gelegenheit zu Brüchen,) sollten billig gar keine Milch und Milchspeisen, besonders keine Breie, genießen, eben so wenig aber auch jeder gesunde starke Mensch.

Die Buttermilch und die Molken sind ihrer Magen und Gedärme schwächenden Eigenschaft wegen für Gesunde ein schlechtes Nahrungsmittel und dienen nur solchen Kranken, denen die Milch, wie vorher gesagt ist, dienen würde, die aber wegen Vollblütigkeit davon abstehen müssen.

Die nach der entstandenen Säurung und Gerinnung der Milch und nach der Abscheidung des die Butter enthaltenden Rhames und der Buttermilch übrig bleibende erdigere Masse oder die saure Milch ist, als Nahrungsmittel, von schlechtem Werthe. Kindern und schwächlichen Personen

taugt

taugt sie gar nicht; wenigstens sollte sich Niemand darin satt essen, so lange er nicht aus Noth dazu getrieben wird.

Der aus dieser Masse bereitete, nun fest gewordene weiße oder frische Käse, hat darum einige Vorzüge, weil er gekauet werden muß, und durch den beigemischten Speichel auflöslicher gemacht wird, und das hinzugefügte Salz nebst dem billig nie zu vergessenden Kümmel die Verdauungskräfte erhöhet. Alter oder wie man sagt, gebrannter Käse hingegen kann, wenn er durch seinen Geruch und seine Weichheit Fäulniß verräth, nicht anders, als eine die Gedärme stark reizende und verunreinigende das Blut erhitzende und mit fauligten Stoffen verpestende Sache zu betrachten und zu fliehen seyn. Der holländische oder embder Käse, so wie alle die ihnen ähnlich sind, schaden zwar nicht durch Fäulniß, aber sie sind unverdaulich und werden in Magen und Gedärmen Nichts, als ein sehr zäher höchst schädlicher Schleim, der, wenn er, bei häufigen Genusse dieses Käses, ins Blut übergehet, dieses höchst verderbt, und bei Gewöhnung an säuerliche Weine, Stein und Podagra erzeugt. Eine solche durchaus unnütze Speise muß der Mensch völlig von seinem Tische verbannen.

Von der Butter ist schon vorher geredet.

Die

Die Eier sind die schlummernden Keime künftiger Thiere. Das Eiweiß besteht zwar aus dem kräftigsten zartesten thierischen Leime, der ohne weitere Verarbeitung der Verdauungswerkzeuge in die Säfte aufgenommen werden und die vortrefflichste Nahrung abgeben kann, allein dann muß das Ei eigentlich roh genossen werden, und dies wird mit Recht als eine ekelhafte Speise unterlassen. Sobald es hingegen durch Kochung geronnen und hart geworden ist, bleibt es selbst für die stärksten Verdauungswerkzeuge auf immer eine völlig unauflösbare unnütze belästigende Masse, es werde nun für sich allein genossen, oder in andern Speisen. Wer daher glaubt, daß er die Eier nicht entbehren könne, und sie doch nicht roh liebt, muß sie wenigstens so weich als möglich gesotten genießen. Bei der Anwendung in andern Speisen hingegen gehet dies nicht einmal an, sondern daß dazu verwendete Eiweiß ist darin allemal hart, unauflöslich und also völlig unnütz, außer bei einigen Speisen wozu es vorher zu Schaum geschlagen ist. — Das Eigelb besitzt viel zu viel Oeltheile, die leicht ranzig werden, und kann daher keine gute Speise heißen. — Bedenkt man übrigens, daß man, indem man die Eier zu den Speisen rechnet, eine höchst alberne Plünderung in dem Vorrathe der Natur anrichtet und sich selbst einen ungeheuren Verlust der vortrefflichsten Fleischspeisen verursacht, in

dem

dem man doch zugleich nur eine wenig taugliche Speise sich verschafft, so sollte man in der That sich dieser Thorheit entwöhnen.

Was nun die verschiedenen Thiere selbst betrifft, die der Mensch für seinen Tisch bestimmt hat, so erscheint der Mensch in That hier als das von den andern am meisten zu fürchtende Raubthier, dem keine Schranken gezogen zu seyn scheinen, außer wenn widerlicher Geruch oder Geschmack das Fleisch irgend eines Thieres es zwar nicht vor den Anfällen aber doch vor den Zähnen des Menschen sichert; sonst schrecket ihn die drohende Gestalt des mächtigen Stieres so wenig als die fast formlose Bildung des Muschelthieres oder das ekelhafte Ansehen der Blutigel, (woraus die sogenannten indianischen Vogelnester bestehen,) oder der Seidenraupen, (die der Chinese für Leckerbissen schätzt,) vom Genusse abhält. Der Natur gemäß sollte der Mensch aber nur diejenigen Thiere zur Speise erwählen, die kleiner als er sind; denn er kann erwarten, daß deren Fleisch leichter zu verdauen sey, als das Fleisch der größeren Thiere. Unter uns besser gesitteten (man nehme das Wort nur nicht streng!) Einwohnern Europa's findet diese Wahl auch statt, wenn wir das einzige Rindfleisch ausnehmen; und nur gräßliche Hungersnoth treibt unglückliche Menschen unter uns zum Genusse des

Pfer-

Pferdefleisches. Indessen sind unter den kleineren Thieren einige, deren Fleisch weniger nahrhaft und schwerer zu verdauen ist, als das Fleisch solcher größeren Thiere, besonders wenn diese jung und jene, im Verhältnisse ihrer Lebensdauer, schon alt sind. Aber ist denn jedes kleine Thier darum da, oder ist es darum klein, daß es der Mensch essen soll? — So ist das gute Rindfleisch allerdings nahrhafter und verdaulicher, als das Fleisch der ausgewachsenen Ziege und des Schafes. Hingegen ist das Fleisch der alten Kuh eine höchst schwere Speise, die in Hinsicht der nährenden Kraft des Kauens nicht werth ist, so wie wir überhaupt die größere Tauglichkeit des Rindfleisches zum Genusse nur einer sehr gräßlichen Kunst, der Entmannung, zu danken haben, und eben dieser Kunst die bessere Genießbarkeit des Hammelfleisches. — Das Fett des Hammelfleisches wird am schwersten flüssig erhalten und gerinnt viel fester, als anderes Fett; daher müssen schwächliche Personen sich davor hüten. Auch muß man keine Säuren, keinen Wein oder Branntwein, und überhaupt nicht viel und kein sehr kaltes Getränk dabei genießen, indem es unter diesen Umständen oft gefährliche und tödtliche Koliken erregt hat. — Das Schaf- oder Hammelfleisch ist überhaupt von Natur mit einem sehr zähen Leim ausgestattet, der zu seiner Auflösung recht tüchtige Verdauungs-

werk-

werkzeuge verlangt; daher taugt das Hammelfleisch gar nicht für Menschen, die überhaupt Neigung zu trockenem Körper, zu träger Leibesöffnung und zu Krämpfen in den Gedärmen haben. — Das Kalbfleisch hält man gewöhnlich für eines der zartesten und sehr leicht verdaulich; dieser Ruhm kommt aber nur den auserlesenen kurzfaserigen Fleischtheilen eines nicht zu jungen übrigens wohlgenährten Kalbes zu, dahingegen die langfaserigen Theile und das Fleisch eines zu jungen Kalbes überhaupt schwer verdaulich sind, wie Personen von schwachen Magen sehr wohl empfinden, und taugt am besten, tüchtig zu einer guten Brühe ausgeikocht zu werden. Kein Fleisch zahmer Thiere kommt in ernährender Kraft und leichter Verdaulichkeit den Fleische des Schweines bei, eines durch seine übrige Nutzlosigkeit, durch sein gutes Fortkommen unter allen Himmelsstrichen, durch sein Verliebnehmen mit allerlei Futter und durch seine starke Vermehrung, so wie durch den vorzüglichen Geschmack seines Fleisches so recht eigentlich zur Nahrung des Menschen bestimmten Thieres. — Man hat diesem Fleische sehr oft nachgesagt, daß es ungesund sey, und die Erfahrung ist richtig, daß dessen Genuß bei manchen Beschaffenheiten unsers Körpers nachtheilige Folgen habe: z. B. bei Ausschlagskrankheiten, bei Engbrüstigkeit, Husten, Flüssen, u. d. gl. Allein dies rührt theils daher, daß

das

das Schweinfleisch sehr stark nährt, und jede Vollsäftigkeit in solchen Krankheiten das Uebel vermehrt oder verlängert; theils aber und vorzüglich liegt der Grund in dem Fette dieses Thieres, welches unter allem Fette vierfüßiger eßbarer Thiere mit dem Fette des Menschen die näheste Verwandschaft hat und sich am leichtesten mit den Säften desselben mischt. Wird nun dieses Fettes viel genossen, so wird theils mehr ranzige Schärfe im Blute erzeugt, theils die Hautausdünstung gemindert, indem durch dies so leicht auflösliche Fett die Hautgefäßchen theils verstopft, theils Magen und Gedärme erschlafft werden, welches immer einen schlaffen folglich zur Erhaltung der Ausdünstung ungeschickten Zustand der Haut und der Lunge zur Begleitung hat. Man könnte sagen, daß aus Erfahrung nicht bloß dem Fette sondern auch dem bloßen Fleische die Schuld zu geben sey; allein man bedenkt nicht, daß wir ja bloß gemästete Schweine genießen, bei denen aber alles Fleisch und alle Säfte durchaus mit öligten oder Fettheilen erfüllt sind, da kein Thier so große Anlage zur Fetterzeugung hat, als das Schwein. Würde man indessen besonders unter jenen Umständen so viel als möglich das wirkliche oder eigentliche Fett vermeiden, so mögte das in dem Fleische selbst enthaltene Fettwesen wol wenig oder gar keinen Nachtheil bringen.

Das

Das wilde Schwein ist nicht allein wohlschmeckender, als das zahme und gemästete, sondern auch bei weit größerer Zahl seiner Lebensjahre noch viel genießbarer und verdaulicher.

Dies ist aber überhaupt der Fall bei allen frei lebenden und sich selbst und allen Ereignissen der Natur überlassenen Geschöpfen, wenn wir sie, in ihrem freien Naturzustande, sonst nur überhaupt zur Speise, gebrauchen können. Hier offenbaren sich nun aber die Winke der Natur sehr deutlich. Es ist für uns kein Geschlecht unserer zahmen und für unsere Speise bestimmten Thiere in der Wildniß als genießbar anzutreffen, als: das Schwein. Der wilde Ochse und die wilden Ziegenarten, nebst andern, sind theils zu selten, theils zu schlecht, und blos die Zähmung und Mästung hat es dahin gebracht, daß das Fleisch solcher Thiere auf unsern Tischen ist. Die andern wildlebenden Thiere, als Hirsch, Reh, Hase, — lassen sich — bis jetzt, — nicht so zähmen, daß wir sie als Hausthiere, nach Belieben zu schlachten, — erkennen dürften.

Das Hirschfleisch ist nahrhafter und verdaulicher als alles übrige Fleisch zahmer Thiere, das einzige Schweinfleisch ausgenommen. Es gehet aber sehr schnell in Fäulniß über, und pflegt daher,

auch wenn es von einem frisch erlegten Thiere ist, den Stuhlgang zu fördern.

Das Rehfleisch thut dies nicht, und jenes ist daher Personen von trockener Körperbeschaffenheit mehr zu empfehlen, obgleich das Rehfleisch übrigens in Rücksicht der Nahrhaftigkeit und leichten Verdaulichkeit ihm gar nicht nachsteht.

Schwerer zu verdauen ist das Fleisch des Hasen, und nährt auch nicht so stark, obgleich es sonst sehr schätzbar ist. Das Fett hingegen ist immer theils vermöge der vielen Bewegung, die dieses ewig unsichere Thier hat, theils seines feurigen Temperamentes wegen, mehr oder weniger ranzig. Aeußerlich auf Geschwüren wirkt es als ein sehr gutes Zug- und Reizmittel und ist dem Magen so wie den Säften sehr nachtheilig.

Das wilde Kaninchen hat von Natur ein trockenes und, wegen der Ruhe und Bequemlichkeit worin dieses Thier lebt, zugleich ein ziemlich kraftloses Fleisch. Das Fleisch des zahmen ist noch kraftloser; beides aber für den der sonst nur gesunde Verdauungswerkzeuge hat, vollkommen gesund, besonders da es so wenig fettige und ranzige Theile besitzt.

Beinahe durchaus tadellose Speisen geben die Vögel und Alles was tadelnswürdig dabei ist, hat seine Entstehung erst unserer Kunst, der Mästung zu danken, und liegt also bloß in dem Fette, nicht aber in dem Fleische. Es trifft daher dieser Vorwurf nur die zahmen gefiederten Hausthiere und unter diesen doch nur die Gans und höchstens den Puter oder das sogenannte wälsche Hühnergeschlecht, von welchen die erste besonders wegen ihres erschlaffenden und leicht ranzig werdenden Fettes allen Personen nachtheilig ist, denen das Schweinfleisch nicht dient. Dahingegen das übrige Hausgeflügel, als Tauben, Hühner sehr gesunde vortreffliche Nahrung geben. — Die wilden Vögel die sich von Insekten und Beeren ernähren, sind zwar eine sehr kräftige aber etwas erhitzende Speise, die man wenigstens nicht so alltäglich, wie anderes Fleisch, ohne Nachtheil würde genießen können, und der Mensch mag daher nicht murren, daß, so vortrefflich die Droßel, die Schnepfe, der Auerhahn und der Phasan dem Geschmacke gefallen, diese Thiere doch nur zu den Leckerbissen gehören. — Das Fleisch der Raubvögel verabscheuet man; aber nicht aus dem rechten Grunde, nicht, weil es wirklich zu hartfaserig ist, sondern weil man — wenn man es nämlich vorher weiß, — davor ekelt. Wer aber eine überaus kräftige Fleischbrühe verlangt oder nöthig hat, — z. B. nach starken

Ent-

Entkräftungen, — der wird diese nirgends von der Güte treffen, als wenn er dazu einen lebendige Thiere (kein Aas!) fressenden Raubvogel, z. B. den Habicht; — anwenden kann.

Wenn ein großer Theil der Vögel eine kräftige und hitzige Nahrung giebt so geben die Fische dagegen eine desto schwächere und kühlere. Ihr Fleisch ist zwar bei den mehrsten von den Verdauungswerkzeugen leichter aufzulösen, als anderes Fleisch, aber der Nahrungssaft, der daraus bereitet wird, ist oft sehr schlecht und nur ein roher leicht faulender Schleim, und selbst die besseren Fische dürfen nie so oft genossen werden, als anderes Fleisch, wenn der Mensch eine kräftige blühende Gesundheit erhalten will. — Die besseren Fische sind überhaupt die, die in süßen und klaren fließenden Wassern leben, und unter diesen die kleinern: z. B. der Schmerling, Gründling, die Forelle, der Karpfen. Stehende Wasser geben selbst den bessern Fischen z. B. dem Karpfen, ein schlechteres viel eher zur Fäulung geneigtes Fleisch. Je fetter der Fisch ist, desto schlechteres Nahrungsmittel ist er. Kein Fett verdirbt die Verdauungswerkzeuge und die Säfte so sehr, als das Fischfett; daher gehören Aale, Walse u. d. gl. zu denen Fischen, deren Genuß vorzüglich Mäßigkeit und gute Verdauungskräfte erfordert. Auf eine andere Weise, nämlich durch

blos

bloße Schwerverdaulichkeit, schaden Fische von hartem Fleische, z. B. der Hecht, die Neunauge und der Stockfisch, welcher letzte durch die Zubereitung mit scharfer Lauge zu einem abscheulichem Gerichte wird. — Die Alles versuchende Neugierde des Menschen trieb ihn endlich sich über das abschreckende Aeußere hinwegzusetzen und sich an die Schalenthiere zu wagen. Bei dem Krebse und der Schildkröte wurde diese Versucherei sehr wohl bezahlt, indem diese Thiere ein vortreffliches Nahrungsmittel abgeben. Dahingegen muß bei den unverdaulichen Austern und Muscheln der Magen oft herbe für die Schuld des Leckermaules büßen.

§. 23.

Von der Zubereitung der Speisen.

Wir haben im Reiche der Pflanzen und der Thiere bei dieser Würdigung unserer Nahrungsmittel so wenige Dinge gefunden, die verwerflich sind, daß, wenn sie der Mensch vernünftiger Weise ganz entbehren wollte, er wahrlich keine Ursache haben würde über Beraubung und Dürftigkeit zu klagen; so Vieles bleibt ihm übrig, welches Alles so gut und tadellos ist, daß er blos dem Gesetze der Mäßigkeit zu gehorchen brauchte, um allen Schaden zu vermeiden, — wenn er nicht

auf

auf den Einfall gerathen wäre, diese unschuldigen Geschenke der Natur zu verkünsteln. Es ist allerdings dem Menschen kein Gesetz gegeben, seine Speisen so zu lassen und so zu genießen, wie sie die Natur ihm bietet, und wie sie das Thier genießt. Einzig bei dem Obste mögte es ihm zu verdenken seyn, irgend durch seine Kunst etwas daran zu verändern; allein bei den Wurzeln ist es ihm theils nicht zu verdenken, sondern bei einigen wird er es thun oder ihrer entbehren müssen. Kraut und Fleischspeisen roh und unverändert zu genießen könnte ihn nur grausame Noth zwingen. Bei einigermaßen bessern Verhältnissen wird das edle menschliche Gefühl ihm einen solchen Genuß nicht erlauben. Es ist seiner würdig, daß er solche Speisen seinen Zähnen bequemer, seinen Verdauungswerkzeugen leichter, und seiner Zunge angenehmer mache. Die ersten beiden Zwecke aber sollten schlechterdings den Hauptzweck ausmachen und der dritte diesem auf jeden Fall untergeordnet seyn! Da nun liegt der Grund des Unheils! der thörigte Mensch kehrt diese natürliche Ordnung um, er erhebt die Befriedigung des Zungengelüstes zum Hauptzwecke, sollten auch die beiden andern Zwecke dabei gar nicht in Anschlag kommen, — und verdient dadurch die Züchtigung der nie ungestraft beleidigten Natur.

Die

Die roh ungenießbaren Nahrungsmittel werden den Zähnen bequemer und den Verdaungswerkzeugen leichter gemacht, theils durch bloße mechanische Gewalt, — wodurch sie aber den Zustand der Rohheit nur der äußern Form nach verlieren, — theils und vorzüglich durch physische Veränderung in der rohen Verbindung ihrer Bestandtheile selbst. Dieses geschieht nun dadurch, daß der in der Speise enthaltene Feuerstoff in Thätigkeit gesetzt wird, wodurch alsdann die vorige Verbindung der Bestandtheile aufgehoben, die Speise mürber und auflöslicher gemacht wird. Der Feuerstoff in der Speise wird nun in Thätigkeit gesetzt entweder auf eine rasche Art: durch gehörig lange fortgesetzte äußere mechanische Gewalt, — oder durch äußere Anwendung des schon in Thätigkeit befindlichen unsichtbaren oder sichtbaren Feuerstoffes, daß heißt durch Hülfe der Wärme oder des brennenden Feuers. Diese letzte Behandlung kennnen wir unter den Namen: Backen, Kochen, Braten u s w. Oder es wird der Feuerstoff auf eine langsame Art in Thätigkeit gesetzt, indem der rohen Speise solche Stoffe zugefügt werden, welche nach und nach eindringen, und den Feuerstoff allmälig zu erregen im Stande sind. Solche Stoffe sind nun alle Salze und alle Körper die dergleichen enthalten, das heißt, die einen bestimmten Geschmack erregen. Diese Art der Veränderung ist bekannt unter den

Namen: Gährung, Einbökeln, Einmachen, Räuchern.

Es kann seyn, daß es irgend unter einem Volke eine Zeit gab, wo der Mensch eher Belieben hatte, dieses oder jenes roh übel zu genießende Ding zu genießen, ehe er Meister des Feuers wurde, und also durch mechanische Gewalt dahin zu gelangen versuchte, wie noch jetzt der Kosacke sein Stück Fleisch unter dem Sattel seines Pferdes mürbe und gahr reitet; allein die Kenntniß des Feuers ist so alt, daß sie bei den mehrsten Völkern mit der Einführung wenigstens der Fleischspeisen in einer und gleicher Zeit entstanden zu seyn scheint. — Das Kochen der Speisen ist unstreitig eine viel spätere Erfindung, als das Braten oder Rösten, denn es mußten erst noch viel andere Erfindungen gemacht werden, ehe man darauf verfallen konnte, dahingegen, wenn man nur Feuer hatte, eine sehr leichte Zurüstung zum Braten oder Rösten nöthig war. Deswegen ist aber das Braten nicht gerade die bessere Erfindung; denn das Braten kann nicht geschehen, ohne wenigstens der Oberfläche der Speise eine Beschaffenheit zu geben, die zu einer guten Ernährung untauglich ist. Es geschieht nämlich eine halbe Verbrennung der Oberfläche, wodurch sie, bei Pflanzenspeisen, zur Ernährung unnütz, und bei Fleischspei-

speisen nachtheilig wird; denn bei diesen werden die Fettheile, die, das Fleisch mag noch so mager seyn, sich in den Säften desselben befinden, daselbst zersetzt und es entsteht eine Art der ranzigen Schärfe. Ist das Fleisch nun außerdem selbst noch fett oder wird Fett hinzugethan, so ist es desto schlimmer. Wer seine Gesundheit lieber hat als ein, ohnehin sehr geringes, Vergnügen der Zunge, der muß sich hüten vor diesen fetten braunen Braten. Die großen Braten sind daher dem kleineren Bratwerke, Karbonaden, Bratwürsten, Fricadellen u. d. gl. weit vorzuziehen, weil von jenen doch das braune weggeschnitten werden kann. — Bei dem Kochen der Speisen, wo der von außen kommende Feuerstoff nur durch das seine zerstörende Kraft vernichtende Wasser in die Speise treten kann, findet gar keine solche Verbrennung statt, (außer der, die ungeschickte Köche oder Köchinnen durch schlechte Leitung des Feuers verschulden!) sondern die durchs Feuer zu erlangende Mürbemachung der rohen Speise wird dadurch auf die vortrefflichste und der Gesundheit zuträglichste Art erlangt. Sobald es also bei den Speisen darauf ankommt, daß sie, in Hinsicht der leichteren Verdaulichkeit und der bei der künstlichen Zubereitung nur irgend möglichen Erhaltung ihrer natürlichen Eigenschaften, den Vorzug bei der Wahl verdienen, so verdienen ihn alle gekochte

Speisen ungleich mehr, als die gebratenen. Es würde aber allerdings Thorheit seyn, wenn man, in Rücksicht der nährenden Bestandtheile, das gekochte Fleisch mit dem gebratenen vergleichen wollte, — wie dies häufig geschieht, — und nun behaupten, daß das Gebratene besser sey, als das Gekochte, weil jenes alle seine nährenden Bestandtheile noch bei sich hat. Freilich werden beim Kochen sowohl dem Fleische als andern Nahrungsmitteln durch das Wasser gerade die zartesten und auflöslichsten Bestandtheile entzogen; allein dafür befinden sie sich ja in dem zum Kochen angewendeten Wasser, oder, in der Suppe, und die gekochten festen Nahrungsmittel behalten nicht allein noch genug nahrhafte Theile in sich, sondern werden, wenn das Kochen nur gehörig, das heißt, langsam und lange genug, geschiehet, so zart und auflöslich gemacht, wie bei dem Braten, ohne Zerstörung des größeren Theiles nicht wohl möglich ist. — Den Suppen macht man zwar den Vorwurf, daß sie den Magen und die Gedärme erschlaffen; allein diesen Vorwurf verdienen nur die dünnen Suppen. Diese sind allerdings eine schlechte Speise und müssen bei dem, der gesund bleiben will, nicht auf den Tisch. Eine gute Suppe muß keine bloße Fleischbrühe, sondern eine Art von Gemüsebrei seyn, damit sie nicht getrunken oder geschlurft, sondern gegessen oder gekauet werden kann.

Da das Schmoren eine Art der Kochung ist, so hat es allerdings Vorzüge vor dem Braten, doch bleibt das eigentliche Kochen auch darum besser, weil es auch auf alle Speisen angewendet werden kann.

Die Veränderung der rohen Nahrungsmittel durch die langsame Art ihren Feuerstoff in Thätigkeit zu setzen, hat bei weitem nicht so viel Gutes und in vielen Fällen mehr Nachtheiliges. Gegohrene Pflanzenspeise oder eingebökeltes Fleisch, haben ihre nährenden Bestandtheile so verändert, daß sie als beinahe völlig verlohren anzusehen sind, und bei den Fleischspeisen kommt noch hinzu, daß sie voll fauligten Stoffes sind, der Verdauungswerkzeuge und Säfte verunreiniget. Ein unverdorbener natürlicher Geschmack verschmähet auch das Bökelfleisch. Höchste Reinlichkeit bei der weiteren Zubereitung und möglichste Frischheit solches Fleisches, so wie überhaupt seltener und mäßiger Genuß desselben, und Beihülfe anderer der thierischen Fäulung entgegen wirkenden Pflanzenspeisen, sind allein im Stande, den sonst unvermeidlichen Nachtheil für die Gesundheit zu verhüten. Es ist uns dieser Nachtheil aus den traurigen Geschichten unglücklicher zu lange auf offener unwirthbarer See umher getriebener an solche Speisen gebundener Schiffer bekannt, der nur jetzt einigermaßen ver-

hü-

hütet wird, seitdem der berühmte Weltumsegler Cook den Sauerkohl als nothwendiges Schiffsbedürfniß eingeführt hat. Landbewohner hingegen sollten nie auf solchen häßlichen Einfall weiter gerathen, ihr zu genießendes Fleisch durch fäuligte Auflösung mürber zu machen. — Bei dem Einbökeln könnte man indeß noch einwenden: daß der Vortheil der Haushaltung dies gewissermaßen erfordern, und daß, da die Auflösung des Fleisches durch Hülfe des Salzes geschieht, die wahre Fäulung selten oder nur bei höchst lüderlicher Wirthschaft solches Fleisch ergreife. Gut! wir wollen diesen Einwendungen solcher Personen, die nun einmal ohne Bökelfleisch nicht zurecht kommen können, allen Vorschub thun, sobald sie nur diese Speise wirklich nicht zur ordentlichen Fäulung kommen lassen; — aber, was soll man denn zu der in der That abscheulichen Gewohnheit sagen, wo man Fleisch absichtlich faul und stinkend werden lässet, ehe man es genießet? — Bekanntlich ist dies eine Sitte bei beklagenswürdigen Menschen, welche der Wahnsinn verleitet, Unfläterei sowol an ihren Tischen als in ihrem übrigen Leben zu treiben. — Lesen sie ein Tischbuch; so mag ihnen Dies gesagt seyn! Meine Leser, — Freunde der Vernunft, der Gesundheit und eines langen Lebens, will ich mit dem Spotte, den dieser haut gout verdient, nicht weiter behel-

li-

ligen. Ob Kreaturen, die sich von infamen Grundsätzen leiten lassen, — sie mögen so reich und so vornehm seyn, als sie können, — noch die Erinnerung: hüte dich! damit du lange lebest! — verdienen? mögte man beinahe verneinen.

Das Räuchern ist in der That nur die Erfindung eines an kümmerliche schmutzige Gefräßigkeit gewöhnten Menschensinnes. Alles geräucherte Fleisch ist mit ranziger Schärfe erfüllt, und je fetter es ist, desto mehr, und ein heilsamer Nahrungssaft kann nie daraus entstehen. Will man es also nicht ganz abschaffen, so muß man wenigstens äußerst mäßig in dem Genusse solches Fleisches seyn. Der magere geräucherte Schweinschinken ist noch die beste solcher Speisen; das Fett oder der Spek hingegen ist eine durchaus verwerfliche Sache. — Was aber würden unsere Köche und Köchinnen ohne Spek anfangen? — Sie würden überhaupt nicht viel anfangen, wenn Gesundheit der Zweck und Vernunft die Leiterin der edeln Kochkunst wäre! —

Der sehr — sobald er nicht Hauptzweck wird, — erlaubte Zweck, diejenigen Nahrungsmittel der Zunge angenehmer zu machen, die von Natur bloß einen milden wenig reizenden Geschmack haben, wird überhaupt dadurch erreicht, daß ihnen

nen solche Dinge zugefügt werden, die einen salzigen Stoff besitzen, oder daß die salzigen Stoffe in den Nahrungsmitteln selbst entwickelt werden. Das letzte geschieht durch Braten oder Rösten und durch Gährung, das Erste aber beim Räuchern, Einbökeln u. s. w. Alle diese des Reizes wegen den Speisen hinzugefügten Dinge sind unter dem allgemeinen Namen Gewürze, zu begreifen.

Da nun kein Gewürz eigentlich Nahrung giebt, und da die Bestandtheile, die davon ins Blut übergehen, scharf, das heißt, so beschaffen sind, wie in unsern zur Ernährung des Körpers nöthigen Säften keine seyn dürfen; so erhellet daraus unmittelbar wie sparsam wir überhaupt alle Gewürze gebrauchen müssen. Wir müßten sie ganz weglassen, wenn sie nicht sonst nützlich wären. Ihr Nutzen aber ist nicht, daß sie der Zunge angenehme Empfindung machen, — dies ist bloß unter der Bedingung erlaubt, daß sie weiter nicht schaden, — sondern er besteht darin, daß sie entweder in die Speisen selbst wirken und sie auflöslicher machen, oder daß sie die Verdauungswerkzeuge zu stärkerer Thätigkeit reizen sollen. Sie wirken daher arzneimäßig, und daraus folgt: daß sie, wie alle Arzeneien, unnöthig und übermäßig gebraucht, als Gifte wirken, und daß ohnehin gute und starke Verdauungswerkzeuge desto weniger der

Ge-

Gewürze bedürfen. Es ist ferner mit den Gewürzen wie mit andern Arzeneien. Narren gebrauchen diese oft ohne Noth und können nachher ohne sie fast nicht leben; eben so werden die Verdauungswerkzeuge sowohl als die Zunge durch zu häufigen Gebrauch der Gewürze so verwöhnt, daß das Bedürfniß immer stärker wird, wobei zuletzt die Gesundheit schlechterdings leiden muß. — Der unüberlegte Gebrauch der Gewürze schadet daher auch nicht allein dadurch, daß zu viele scharfe Stoffe ins Blut übergehen, sondern vorzüglich dadurch, daß zuerst die Nerven des Magens und der Gedärme und endlich des ganzen Körpers zu empfindlich und doch ohne fortgesetzte Reizung zu taub und kraftlos werden, welchen höchst übeln Zustand unter dem Namen, Nervenschwäche, begreift, und welches immer der Karakter eines wollüstigen Volkes und Zeitalters ist.

Unter allen Gewürzen ist uns das Koch- oder Küchensalz das unentbehrlichste geworden. Es ist überall auf der Erde in großen Vorräthen vorhanden und von erwiesener großer Nützlichkeit für die Verdauung, indem es sowohl die Verdauungskräfte anspornet, als auch die Speisen selbst auflöslicher macht und die Erzeugung schleimigter Unreinigkeiten in den Gedärmen verhütet. Bei vernünftigen Gebrauche dieses schätzbaren Gewür,

würzes geht auch nicht leicht viel davon ins Blut, und was davon hineingeht wird durch den Urin bald wieder ausgeführt. Es befördert zugleich die Absonderung des Urins, theils weil es zum Trinken reizt, theils durch die Reizung der Gefäße selbst, wenn es ins Blut übergegangen ist, — es hilft den Schleim in den Säften zertheilen und ausführen, und macht keine Erhitzung, so daß es mit Recht den ersten Platz unter den Gewürzen verdient, da es sogar die Thiere, die sonst keine Freunde der Gewürze sind, sehr lieb haben. — Allein auch mit diesem so nützlichen Gewürze kann man durch Uebermaas sehr schaden, und die Säfte endlich dadurch so verderben, daß sie ganz untauglich zur guten Ernährung, aufgelöst und zur Fäulniß geneigt werden, Scorbut, Blutflüsse, Ausschläge und andere langwierige böse Krankheiten entstehen.

Von den übrigen Gewürzen hat jeder verschiedene Erdstrich die seinigen. Es sollte hieraus wohl geschlossen werden: daß es besser gethan sey, wenn die Menschen jedes verschiedenen Himmelsstriches bei ihren einheimischen Gewürzen blieben und die Fremdlinge den Fremdlingen überließen. Man mögte zwar denken; daß die hitzigen Gewürze heißer Gegenden den Bewohnern kalter Länder am wohlthätigsten seyn würden und den Bewoh-

nern

nern heißer Erdstriche eher nachtheilig, weil diese ohnehin schon von äußerer Hitze genug umgeben sind. Allein die Erfahrung lehrt das Gegentheil. Der Surinamische Pflanzer schwelgt, zum Erstaunen des Fremdlings, in seinen mit Weinessig eingemachten Schotenpfeffer zum täglichen Frühstücke, und es bekommt ihm wohl, indeß der Neuling aus Europa vor Brennen auf der Zunge und im Magen das heillose Feuerfressen verwünscht. Der Grund läßt sich finden. Die Muskel und Nervenkraft ist bei den Bewohnern heißer Länder schlaff und kann daher viel stärkere Reizungen ertragen, so wie sie ihrer auch bedarf, dabei ist die Ausdünstung stärker und die flüchtigen Stoffe jener heißen Gewürze gehen schnell wieder davon; dahingegen bei den Bewohnern kälterer Gegenden die Reizung viel stärker geschieht und die flüchtigen Stoffe viel länger im Körper bleiben und Unordnungen anrichten. — Was uns betrifft, so haben wir einen Vorrath der vortrefflichsten heilsamsten Gewürze in unsrer Pflanzenwelt, von den schwächern an bis zu den sehr starken und beißenden, wie folget: Basilikum, Dill, Gundermann, Kerbel, Petersilie, Anis, Dragun, Kümmel, Koriander, Majoran, Pfefferkraut, Salvey, Thymian, Wachholderbeeren, Kressen, Knoblauch und andere Lauch-arten, Knoblauchschwämme, Meerrettig, Rettig und Radise, Zwiebeln, Zitronenschale, und noch man-

manches andere wohlriechende oder kräftig schmekkende bis jetzt bei den Speisen unbenutzte Gewächs. Für diese so leicht, ohne Mühe und Kosten, und im Ueberflusse zu erlangende einheimische Gewürze, die für uns alles Gute der Gewürze — Verdauung zu befördern, Blähungen zu treiben, Ausdünstung und Urinabgang zu vermehren, und die Nerven zu erquikken, — haben, können wir sämmtliche ausländische Gewürze ganz und gar entbehren. Alle diese Fremdlinge, Nelken, Zimmet, Pfeffer, Muskatennüsse und sogenannte Blumen, Kardamomen, Vanilie, Ingwer, u. d. gl. sind für uns zu hitzig und greifen unsere Verdauungswerkzeuge zu sehr an. Ihr häufiger Gebrauch lockt besonders das Blut zu sehr nach den Gefäßen des Unterleibes und giebt Gelegenheit zu dem so beschwerlichen Uebeln der goldenen Ader, zu Magenkrämpfen, Milzsucht oder Hypochondrie und dergleichen mehr.

Alle Säuren ferner gehören auch zu den Gewürzen. Man hat das von Hörensagen und spricht es ohne Gründe nach, daß Säuren gesund sind, da sie doch oft schädlich seyn können. Nützlich sind sie, wenn zur Fäulniß geneigte schleimigte Unreinigkeiten in den Verdaungswerkzeugen sich befinden, welchen sie die Neigung zur Fäulniß beneh-

nehmen. Die Säuren aus dem Pflanzenreiche (und von denen ist hier nur die Rede,) sowol die, die uns die Natur schon fertig liefert, als auch die, die wir durch Gährung erst bereiten, gehen, wenn sie gehörig verdünnt sind, wahrscheinlich zum Theil mit ins Blut über, und können daselbst durch Verbesserung fauligter Stoffe, durch Treibung des Schweißes und Urines Nutzen stiften, allein sie können niemals ein Bestandtheil des Blutes selbst werden, können zur Ernährung Nichts beitragen und müssen wieder ausgeführt werden. Sie sind also sogut wie die andern Gewürze als Arzeneien zu betrachten, folglich mäßig zu gebrauchen. Genießt man sie zu häufig, so werden die Verdauungswerkzeuge davon geschwächt, vorzüglich wird die Galle dadurch schlecht und kraftlos gemacht, der Leim des Blutes verliert seine bindende Kraft es entsteht ein übelgemischtes wässeriges Blut, worin der schwerere rothe Theil immer geneigt ist sich zu trennen, welches auch insoweit geschieht, daß er nicht durch alle Gefäße gleichmäßig vertheilt wird sondern in den größern Gefäßen besonders im Unterleibe sich gleichsam zurück hält, indeß die kleineren Gefäße nur den bleichen wässerigen Theil des Blutes empfangen. Es werden daher solche Personen blaß von Farbe, bleichsichtig kraftlos, und sind Wassergeschwülsten und mancherlei andern von Schwäche herrührenden Krankhei-

heiten ausgesetzt. Für schwächliche Personen und solche die eine sitzende ruhige Lebensart führen, ist der starke Gebrauch der Säuren und saurer Speisen am nachtheiligsten.

§. 24.

Von Getränken.

Der Endzweck, den die Natur durch den Durst andeutet und durch Trinken erfüllt haben will, ist, die zur gehörigen Zubereitung des Nahrungssaftes aus den Speisen und zur beständigen Unterhaltung der gehörigen Flüssigkeit des Blutes erforderliche reine milde Feuchtigkeit herbei zu schaffen. — Hieraus folgt, erstlich: daß alles Getränk eigentlich keine Speise, kein Nahrungsmittel, seyn kann und darf, — und zweitens: daß es eine reine milde Flüssigkeit ohne alle reizende Stoffe seyn muß. — Denn erstlich: könnten oder sollten wir durch Getränk uns nähren, so bedürften wir ja keiner Speise und keiner Werkzeuge, die zur Bearbeitung fester Nahrungsmittel eingerichtet ist; zweitens ist der eigentlich flüssige Theil, oder das Wasser, zwar nur das Mittel, wodurch die nährenden Bestandtheile bis zu ihrer Absetzung am gehörigen Orte aufgelöst gehalten und geleitet werden, aber eben darum darf dieses Mittel nicht selbst Etwas enthalten,

was es entweder erst aufnehmen oder was es wegschaffen soll, das heißt, es darf weder Nahrungsstoff noch Schärfen enthalten, weil es im ersten Falle überflüssig und im andern Falle schädlich wird. — Sehen wir uns nun in der Natur um, so finden wir, daß sie, so unbeschreiblich reichlich sie bei den Speisen gespendet, nur ein einziges, das Wasser, uns zur Stillung des Durstes angewiesen hat, und nicht nur uns, sondern auch allen Thieren, welche irgend Durst haben können. — Untersuchen wir nun aber das reine trinkbare, das heißt, das frische kühle klare reine Quell- oder Brunnenwasser, so finden wir, daß mit aller menschlichen Vernunft sich Nichts ersinnen lasse, was den, oben angegebenen, Zweck des Trinkens so ganz erfüllen könnte. — Ohne hier uns auf die feinere Zergliederung des Wassers einzulassen, mag folgendes von der Natur des reinen guten Trinkwassers genug seyn. — Wenn durch Feuer oder Wärme Wasser in Dunstgestalt empor getrieben und dann wieder, so rein wie es aufstieg, als Körper gesammelt wird, so hat man ohngefähr das möglich reinste Wasser. So aber ist das gute Quell- oder Brunnenwasser nicht beschaffen. Die beständig von der Erde emporgetriebenen Wasserdünste, indem sie durch Regen, Schnee oder Nebel, frei von allen gröberen Stoffen, womit vorher etwa das ausdünstende Wasser

ver-

vermischt war, zur Erde wieder herab kommen, werden von Schicht zu Schicht in der Erde durchgeseihet. Bei dieser Durchseihung nimmt das Wasser einen in der Erde, hier bald mehr, dort bald weniger, beständig vorräthigen, aus der strengesten Zersetzung der brennbaren Theile der Erde entstehenden Stoff in sich auf. Dieser Stoff heißt der Sauerstoff, auch Luftsäure, Kohlensäure; (in einiger Verbindung mit dem Wärme- und Wasserstoffe als flüchtiges Wesen heißt er fixe Luft,) welcher Sauerstoff vorzüglich gern sich an die reine Kalkerde fügt, und im natürlichen Zustande dieser Erde immer in ihr gegenwärtig ist. Durch Hülfe dieses Sauerstoffes wird nun die Kalkerde von dem Wasser, welches durch sie hingehet, vollkommen, so viel nämlich das Wasser aufnehmen kann, aufgelöst, und bleibt bei voller Durchsichtigkeit und Klarheit desselben in ihm schwebend, bis der Sauerstoff davon gehet, wo sie sich dann niederschlägt. Dies geschieht nun entweder wenn solches Wasser lange der freien Luft ausgesetzt wird, — wie man an der erdigten Rinde in Gläsern, worin man reines Brunnenwasser lange stehen läßt, sehen kann, — oder wenn das Wasser erhitzt wird, — wie der steinigte Ansatz in den Theekesseln zeigt, — oder wenn ein Laugensalz (Potasche) ins Wasser kommt, welches die Luftsäure oder den Sauerstoff der Kalkerde entreißt

so

so daß diese zu Boden fällt. — Diese durch Luftsäure aufgelöste Kalkerde aber ist eben das unschätzbare Kleinod, ohne welchen das Wasser den größten Theil seiner Wohlthätigkeit für unsere Gesundheit verlieren würde. Hierdurch wird das Wasser in den Stand gesetzt, außer seinem ihm als reinen Wasser zustehenden Eigenschaften auch noch gewissermaßen arzeneilich zu wirken. Als bloßes reines Wasser, ohne Kalkerde in sich aufgelöst zu haben, ist es zwar von folgenden Vermögen: erstlich; sich mit allen Speisen zu vertragen und ihre inneren Eigenschaften auf keine Weise zu verändern; (es bringt nämlich an und für sich allein weder Gährung noch Fäulniß hervor, sondern verzögert beides vielmehr,) — zweitens, und folglich; dem aus den Speisen bereiteten Nahrungssaft so rein und milde, wie er aus den Speisen gezogen werden konnte, ins Blut überzuführen, und drittens; nie überflüssig zu werden, (denn Alles, was durch Uebermaß des reinen Wassers dem Körper lästig werden könnte, wird sogleich, durch Ausdünstung, Schweiß und Urin, wieder ausgeführt.) Aber das Wasser ohne Kalkerde und Luftsäure wirkt als ein erweichendes Mittel; und diese Wirkung würde bei einer von Natur so nöthigen und unvermeidlichen Sache für uns sehr nachtheilig seyn. Es ist kaum zu vermeiden, daß sich von unsern Speisen, wenn sie nicht äußerst wohl ausgewählt werden kön-

nen, und wenn nicht in ihrem Genusse beständige strenge Mäßigkeit beobachtet wird, nicht Schleim in unsern Säften erzeugen sollte, der besonders in den zarten Gefäßen stocken bleibt und von da weggespült werden muß. Dieses kann aber ein solches weiches Wasser nicht, es sey denn, daß es in den Nahrungsmitteln selbst die sich in den Verdauungswerkzeugen befinden, hinlänglich luftsaure Kalkerde antreffe. Solche Nahrungsmittel sind vorzüglich die rohen Pflanzen; daher bekommt Kräuterfressenden Thieren weiches Wasser, Fluß- und Regenwasser, wohl; bei uns hingegen taugt es nicht. Wir bedürfen eines sogenannten harten Wassers. Menschen daher, die mehr Regenwasser aus tiefen oder weit herkommenden Quellen genießen, — wie dies oft bei Einwohnern gebirgigter Gegenden der Fall ist, — leiden häufig an Verstopfungen der feinen Gefäße vom Schleime, besonders in den Drüsen, wovon der in solchen Gegenden sehr oft vorkommende Kropf ein Beweis ist. (Man pflegt gewöhnlich diesen in solchen Gegenden einheimischen Kropf einem Wasser zuzuschreiben, welches zu viele Erdtheile enthielte, das ist aber irrig und umgekehrt wahr.) — Es erzeugen sich ferner in unsern Säften theils unvermeidlich und beständig, theils durch nichtsnutzige Nahrungsmittel einige Schärfen saurer Art, welche Ursachen vieler Krankheiten, von denen ich hier nur die bösen Uebel,

Gicht

Gicht und Stein, erwähnen will, werden können. Diese Schärfen bald bei ihrer Entstehung zu bändigen und sie aus dem Körper zu führen, ist Nichts so geschickt als die in dem Wasser aufgelößte Luftsaure Kalkerde. — Man muß sich also überhaupt keines andern Wassers, als des sogenannten harten, das heißt, des guten klaren Quell- oder Brunnenwassers bedienen. — Um zu wissen, ob man ein solches gutes Trinkwasser habe, darf man nur in ein Glas voll solchen klaren Wassers etwas in ganz kalkfreiem Wasser aufgelöste Potasche (zerflossenes Weinsteinsalz) tröpfeln, worauf das Wasser, wenn es gut ist, sogleich eine Milchfarbe bekommen und die vorher nicht sichtbare Kalkerde in zarten weißen Flocken niederfallen lassen wird.

Zuvörderst also sollte der Mensch überhaupt so vernünftig seyn, und zu seinem eigentlichen Getränke nichts Anderes wählen, als Wasser, da er sieht, daß ihm die Natur schlechterdings nichts Anderes dargeboten hat. Die Vortheile aber, die wir davon haben, wenn wir kein anderes Getränk wählen, wollen wir nun noch einmal mit einem Blicke überschauen. — Das Wasser schmekt zu allen und verträgt sich mit allen Speisen vollkommen wohl, es erhöhet die Kräfte der Verdauungswerkzeuge, es verhindert die Erzeugung des Schlei-

mes und der Schärfen in den Verdauungswerkzeugen und in den Säften und befördert ihre Ausführung aus dem Körper auf allen Wegen, es ist daher das einzige Getränk was in jeder Kränklichkeit und Krankheit nicht allein vollkommen erlaubt sondern allemal von Nutzen ist, es stillt den Durst hinlänglich, ohne ihn weiter als Noth ist zu reizen, aber es dämpft ihn auch nicht betrügerisch, sondern läßt die Forderungen der Natur nach Flüssigkeit wenn z. B. Schärfen in den Verdauungswerkzeugen sind, — immer noch dringend, bis die Ursache des Durstes völlig gehoben ist, und wenn unter solchen Umständen auch durch vielen Genuß eine Belästigung entsteht, so ist diese von keinen schädlichen Folgen. Nie wird die Gesundheit und das Leben dadurch gefährdet, sondern auf jede Weise erhalten, befördert und verlängert. — Manche schwächliche durch üble Lebensart verdorbene Personen können, wenn sie zum Wassertrinken gerathen werden, (denn Solche haben es nie zu ihrem gewöhnlichen Getränke gehabt!) können es anfänglich nicht vertragen, weil es ihren empfindlichen Magen etwas stark reizt; wenn sie Anspruch auf Vernunft machen wollen, müssen sie sich daran nicht kehren, sondern ungehindert fortfahren; die guten Folgen werden sie dafür belohnen.

Nichts

Nichts von dieser Wohlthätigkeit besitzt das Bier. Ein Mal besitzt es viele flüchtige und reizende Stoffe, kann also keine milde Nahrungssäfte geben und das Blut nicht reinigen. Je schlechter oder unreiner daher Verdauungswerkzeuge oder Säfte sind, oder je übler gewählt, je schärfer, reizender, schleimiger die Speisen sind, desto nachtheiliger ist das Bier zum Getränke. — Zweitens ist es als Nahrungsmittel zu betrachten. Alle flüssige Nahrungsmittel können das ganze Geschäft der wahren Verdauung nicht erfahren, sie gehen unvollkommen zubereitet ins Blut, und müssen dies also schlecht machen. Starke Biertrinker werden daher wohl gewöhnlich dick; aber das heißt ja nicht, stark und gesund! Es ist eine bloße Mast oder Aufschwemmerei, von so mißlicher Herrlichkeit, daß ein ehrlicher Mann sie seinem Feinde nicht gönnen kann. — Die braunen Biere sind wegen angebrannten Kornes und die bittern wegen des Hopfens oder gar des Wermuthes, erhitzender und betäubender als die weißen; diese aber machen mehr Schleim, — und hier ist es in der That schwer, unter zwei Uebeln zu wählen. — Mancher thut sich bei seinem Bierkruge viel darauf zu gute, daß er nach erzählen kann: unsere alten tapferen Stammväter hätten das Bier sehr geliebt. — Da hätten wir aber viel Schlechtes nachzuahmen, wenn wir Alles, was unsere Stammväter tha-

thaten und waren thun und seyn wollten, und es ist ein gutes Stückchen Unvernunft, Alles, was jene thaten, für gut und nachahmungswerth zu erklären. Allein es ist auch noch nicht einmal erwiesen, daß Bier das gewöhnliche Getränk unserer Stammväter war, vielmehr ist es aus ihrem geringen Kornbau wahrscheinlich, daß es nur ein Festtrunk gewesen sey. Doch dem sey, wie ihm wolle; ihr Ansehen macht eine schlechte Sache nicht gut. — Vernünftiger ist es: das Bier als einen Festtrunk zu betrachten, es stark und kräftig zu brauen, und selten zu trinken.

Der Wein ist einer der größten Wohlthäter und einer der größten Verderber des Menschengeschlechtes. Er darf schlechterdings für nichts Anderes, als für eine sehr wirksame Arzenei gehalten werden. Ein guter aus reifen Trauben gekelterter gehörig ausgegohrner ausgelegener edler Wein, ist eines der besten belebenden Nerven erquickenden Mittel. Mit solchen Mitteln muß man aber sehr sparsam seyn und vorsichtig umgehen, denn sonst wirken sie betäubend und hinterlassen Schwäche der Nerven. — Täglich sollte daher kein Mensch Wein trinken, und jedes mal aufhören, sobald er eine gewisse Lebhaftigkeit, eine gewisse wohlthätige Erhöhung seines Lebenszustandes verspürte; denn was drüber ist, ist vom Uebel, und wenn auch

noch

noch lange nicht bis zum Berauschtseyn getrunken wird. Dies Maas ist zwar sehr unbestimmt; allein bei denen, die selten Wein trinken, kann man sehen, daß oft ein Glas oder zwei schon jene Lebhaftigkeit hervorbringen im Stande sind. Alte Säufer können uns hingegen nicht zur Regel dienen. Aber es giebt doch auch zuweilen Zustände unseres Körpers, wo eine gewisse Taubheit oder Abspannung der Lebenskräfte waltet, und wo wir dann ungleich Wein trinken können, ehe er seine belebenden Wirkungen äußert; andere Zustände wiederum, wo gerade das Gegentheil Statt findet. Dies müssen wir jedesmal aus eigener Erfahrung merken und uns danach richten; doch läßt sich soviel zur allgemeinen Regel geben: daß man bei starker Bewegung des Körpers sowol, als des Gemüthes vorsichtiger in dem Genusse des Weines seyn muß, als zu jeder andern Zeit. Da man aber, wenn man Wein getrunken hat, nicht immer vorher wissen kann, ob man nicht in eine solche Lage kommen werde, und da besonders die Erregung irgend einer heftigen Leidenschaft alsdann viel leichter ist, als zu einer andern Zeit, so ist es ja vernünftiger, allemal sehr vorsichtig mit diesem so kräftigen und so leicht nachtheiligen Getränke im Genusse zu verfahren, damit die Erhöhung der Lebenskräfte nicht übermäßig geschehe, welches unter solchen Umständen so leicht geschiehet, und allemal desto größere

Abspannung hinterläßt. — Gewöhnlich erstrecken sich die schädlichen Folgen des unmäßigen Weingenusses bei denen, die kein Tagewerk daraus machen, zwar selten weiter, als auf die Verdauungswerkzeuge und äußern sich durch Uebelkeit, Erbrechen, und wegen des Zusammenhanges der Nerven sowol als auch wegen der durch Krämpfe im Unterleibe verursachten Störung des gehörigen Blutumlaufes, durch Kopfschmerz, Schwindel, Besinnungslosigkeit und andere bekannte Ereignisse des Berauschtseyns, so wie nachher durch geschwächte Verdauung, saures Aufstoßen, Unmuth und Kraftlosigkeit, Zittern der Glieder u. s. w. — aber ich dächte, diese Folgen wären abscheulich genug, um von der Unmäßigkeit im Weintrinken abzuschrecken. Alte sogenannte ausgepechte Trinker hingegen haben selten noch diese Folgen zu erwarten, aber andere, die noch weniger erfreulich sind, und wozu schon die tägliche Gewohnheit an den Wein, wenn er auch gerade nicht bis zum Rausche getrunken wird, hinreichend ist. Der zu oft oder täglich getrunkene Wein nämlich schwächt die Verdauungswerke nach und nach immer mehr, er überfüllt die Säfte mit brennbarem Stoffe, Säure und ranziger Schärfe er erweitert durch die zu oft erregte Wallung des Blutes die Gefäße nach und nach immer mehr, besonders die zarten und in den weicheren Eingeweiden und Theilen des Körpers, und benimmt den

Ner=

Nerven ihre natürliche Empfindlichkeit und Thätigkeit. So ziehen sich solche Weintrinker mancherlei Plage und Uebel zu, als: üble Verdauung, langwierige Durchfälle, blinde und fließende Goldader, Schleimwürgen und Erbrechen des Morgens, beständigen Schleimauswurf durch Husten und Schnauben, immer rothe entzündete fleberndc Augen, nicht selten auch Blindheit, Kupferausschlag im Gesicht, schwer heilende Geschwüre an den Füßen, Gicht, Schwindel wenn sie nüchtern sind, — und über das Alles Unverstand und großen Mangel an Herrschaft über ihre Sinnlichkeit, — so wie auch wahrlich, das kein kleines Uebel ist, daß, wenn sie von irgend einer bedeutenden Krankheit überfallen werden, ihre Kräfte auf einmal dahin und schwer oder selten wieder zur Thätigkeit zu bringen sind. — Solche Folgen aber kann der zu häufige Genuß des besten Weines nach sich ziehen; was muß es nicht vielmehr ein schlechter unreifer thun? — Freilich würde der Mensch sich zu gut dünken, solchen zu trinken, wenn nicht auch diejenigen, denen der gute zu theuer ist, ungenügsam wären, und den Wein, nicht trinken, sondern saufen wollten. — Zu allen den Uebeln, die der Wein anrichten kann, kommt denn leider noch die gräßliche Kunst einiger Bösewichter, die ihren schlechten sauren Wein durch Blei vergiften um ihn süßlich zu machen. Zur Ehre der mehrsten Weinhändler sey es

ge-

gesagt, daß diese höllische Kunst jetzt wol nicht mehr so häufig ausgeübt wird, als sie ehemals mag geübt seyn; indessen hat man sich doch besonders bei Weinen, die sonst von Natur etwas säuerlich sind, wie unsere deutschen Weine, immer vorzusehen, sobald sie einen süßlichen auf der Zunge lange nachbleibenden Geschmack haben; denn mancher Weinhändler vergiftet oft aus bloßer Unwissenheit, indem er diese Versüßung gar nicht für schädlich hält. Wer sich einen Vorrath Wein anschafft, oder wer sonst von seinem Weinhändler nicht unverfälschter Ware überzeugt ist, muß sich in einer Apotheke die Hahnemannische Weinprobe machen lassen, und damit seinen Wein untersuchen.

Da ein guter alter Wein mäßig genossen die Verdauungswerkzeuge stärkt und alle Lebenskräfte erhebt, so ist er nicht allein Erwachsenen Schwächlichen vorzüglich, sondern auch Kindern dienlich. Allein man muß bei Leibe nicht ein Kind dazu überreden, wenn es nicht von selbst Neigung dazu hat. Oft aber ist diese Neigung bei Kindern, wenn sie etwas schwächlich sind, auffallend stark, und ein Wink der Natur, den man durch eine auf die irrige Meynung, daß Kindern kein Wein diene, gestützte Verweigerung nicht vergebens geschehen lassen muß. Reitzt man nur ein solches Kind nicht zum Weintrinken, so verliert sich die Lust zum Weine

ge-

gewöhnlich wieder, wenn die Kräfte des Kindes besser werden. — Ferner muß man aber, sowol bei Kindern, als bei sich selbst auf die genossenen Speisen Rücksicht nehmen, ob auch der Wein sich mit ihnen wohl vertrage. Er paßt sich aber am besten zu reinen Fleischspeisen, weniger zu bloßen Pflanzenspeisen, gar nicht zu Milch, Eierspeise, Kuchenwerk, Käse, Fett.

Der Brandtwein ist besser, als ein schlechter Wein, weil er flüchtiger und keine saure Schärfe im Magen zurück läßt. Allein erquickt die Nerven nicht so, wie ein guter besonders ein wohlriechender Wein. Mit denen Speisen, womit sich der Wein nicht verträgt, verträgt sich der Brandtwein noch viel weniger, selbst nicht einmal mit reiner Fleischspeise, indem er alles hart und schwer verdaulich macht. Am besten verträgt er sich noch mit bloßer Pflanzenspeise. An und für sich, wenn er es nicht durch Verderbung der genossenen Speisen thut, führt er dem Blute keine eigentliche Schärfe zu, aber er macht es dick, und giebt dadurch Gelegenheit zu Stockungen desselben und zu Zerreissungen feiner Gefäße, besonders in der Lunge. Uebrigens gilt Alles von ihm, was vom Weine Schädliches gesagt ist, nur daß er die Nerven noch weit mehr abstumpft, die Kräfte der Verdauungswerkzeuge noch mehr lähmt, und die Drüsen des

Ge-

Gekröses sehr leicht verhärtet. Je feuriger er ist, durch öfteres Abziehen, desto stärker sind alle diese nachtheiligen Wirkungen. Er ist ein entsetzlicher Verderber des Menschengeschlechtes, ein großes ungeheures Hinderniß des Besserwerdens in der Welt. Junge Menschen besonders sollten ihn wie die Pest fliehen, denn unter hunderten wird kaum einer einen gesunden Körper und eine gesunde Seele mit in die männlichen Jahre bringen. Aber auch vollendeten Männern ist die größte Vorsicht mit diesem so gefährlichen Getränke zu empfehlen, und unter andern auch die, daß sie ihr Schnäpschen nüchtern und nicht aufs Essen nehmen. Kindern ist er Gift, und bringt sie durch Auszehrung bald ins Grab.

Der heilige allgeliebte Kaffee!! Kaum darf man es wagen, wider diesen Trank ein Wort zu reden, ohne Gefahr zu laufen, eine Million schreiender Hälse fluchen und schimpfen zu hören. Indessen was thuts? Dieser Trank, um dessentwillen schon so viel Zank und Mord geschehen ist, um dessentwillen schon so mancher schlechte Kerl mehr in der Welt geworden ist, bleibt der Verbannung würdig. Er wirkt wie alle angebrannten halbflüchtigen Oele. Er reizt die Nerven sehr stark, bringt das Blut in starke Wallung, und hinterläßt, wenn diese Wirkung vorüber ist, Erschlaffung, und in dem Blute ranzige Schärfe.

Wel-

Welche herrliche Sache! und dafür mußt du armes Deutschland, wo keiner Geld hat, wenn irgend etwas Großes und Schönes geschehen soll, dafür mußt du jährlich dich um mehr als sechzig Millionen Thaler prellen lassen? — Das einzige Gute was die Kaffeebrüder und Schwestern von ihrem Tranke anführen können, ist, daß er durch seinen Nervenreiz eine gewisse Belebung hervorbringt. Ei, du Himmel! das ist ja erbärmlich, wenn man tagtäglich ein paar Mal sich erst muß beleben lassen! — Aber auch diese belebende Kraft ist nur unter gewissen Bedingungen zu erwarten; einmal, wenn der Trank stark, von frisch und nicht zu sehr gebrannten Bohnen gemacht ist; zweitens, wenn man sich nicht daran gewöhnt hat. Ist der Trank schwach, und die Bohnen schon lange her gebrannt, so fällt die belebende Kraft weg, und es bleibt blos ein mit verbrannten Theilen geschwängertes den Magen erschlaffendes ekelhaftes warmes Wasser. Sind die Bohnen stark gebrannt, so ist das eigentlich flüchtige belebende Oel zerstört, und der groben ranzigen Theile sind desto mehr in dem Wasser. Trinkt man alle Tage Kaffe, so wird man des Reizes auf die Nerven so gewohnt, daß man ihn nicht sonderlich mehr fühlt, und weiter Nichts thut, als daß man sich schwächt. — Und wozu eine Belebung, wenn sie nicht nöthig ist, und eine so alberne Belebung, die ohne nachfolgende

de Schwächung und ohne Verderbung des Blutes nicht geschehen kann. Also auch euer Verdienst, ihr patriotischen Köpfe, ist nicht weit her, die ihr uns eure Cichorien und allerlei anderes gebranntes Zeug statt der Kaffeebohnen empfehlt. Ihr wollt dem Vaterlande das Geld sparen, aber ihr macht durch eure widerliche Ware, der noch dazu das belebende des Kaffeeöles fehlt, der schwachen von Krampf geplagten Magen, der bleichsüchtigen kränkelnden Weiber und dergleichen, noch mehr.

Der Chinesische Thee ist als Getränk so unnütz, wie irgend etwas seyn kann. Seine Nerven belebende Kraft, die man ihm zuschreibt, ist nicht der Rede werth. Uebrigens besitzt er zusammenziehende Kräfte, die, wie man meint, für die Beförderung der Verdauungskraft dienlich seyn sollen, aber durch die Wärme des Wassers gewiß daran gehindert werden. Will man sich des Morgens durch eine Art solches Getränkes etwas aufmuntern, so haben wir wahrlich ganz bessere Kräuter von stärkenden belebenden Kräften. Wer wird des Chinesers durch Feuer gedörrten und auf der Reise und in den Warenlagern veralteten Thee ohne Kraft ferner verlangen, wenn er die erquickende Pfeffermünze oder den Salvei, die Fliederblüthe und dergleichen herrliche Gewächse kennt? Freilich muß man solchen Thee nicht zu stark machen, weil

er

er sonst arzeneimäßig, wie man zu sagen pflegt, schmeckt. Die werthen Theetrinker mögen sich das richtige Maas selbst herausfinden.

Die Chokolate ist ein stark öligtes erschlaffendes flüssiges Nahrungsmittel, welches zugleich wegen der Gewürze das Blut erhitzt. Sie giebt einen rohen Nahrungssaft, wie alle flüssige Nahrungsmittel, sie macht träge und wollüstig; das ist alles was man ihr nachrühmen kann. Personen von schwachen Magen ist sie am allerwenigsten zuträglich, was auch die Marktschreier schreien mögen.

Anhang
oder
Drittes Kapitel.

Besetzt und in Ordnung gebracht wäre dein Tisch, lieber Leser, nun wohl; der Tischpräzeptor könnte nun gehen; aber noch Eins und das Andere ist zu erinnern, ehe du dich setzest. Ich will dich nicht aufhalten.

Zuvörderst: **Wie mußt du essen und trinken?** — Ein Mal: hübsch langsam, und die Zähne wohl gebrauchen, nicht schlingen, wie ein gieriger Wolf, damit sich der Speichel wohl mit der Speise vermische, und Alles so wohl zermalmt in den Magen komme, daß er nicht zu lange belästiget werde, denn er hat keine Zähne. Auch entwischt sonst deinen Zähnen wohl Etwas, was gar nicht in den Magen gehört, eine Sehne, ein Knochen, eine Gräte, welches dir nicht immer gut hingehen mögte. — Ferner: mit aufgeräumten ruhigen Gemüthe, unter freundlichen friedlichen

Gesprächen, und es ist daher besser einen oder mehre Tischgenossen zu haben, als einsam zu speisen, wo die Beschäftigung des Geistes gewöhnlich für den Tisch zu ernsthaft und angestrengt ist. Nie mußt du einen sehr beschäftigten Geist mit zu Tische bringen, und es ist daher gut, ein Weilchen vor Essenszeit, alle ernste Geschäfte des Kopfes zu beseitigen und entweder Nichts thun als etwa umher gehen, oder sonst eine kleine körperliche Bewegung, ein Spiel und dergleichen vornehmen. Noch weniger sollst du essen mit Sorge, Verdruß, oder nach Schreck, oder Zorn, oder gar unter Zorn und Zank. Das letzte ist hundisch. — Du mußt dir aber vor Tische auch keine zu starke körperliche Bewegung machen, die dich erhitzen und in Schweiß setzen kann. Bist du aber erhitzt und in Schweiß gekommen, so mußt du erst wieder ruhig und abgetrocknet seyn, ehe du issest, weil sonst leicht ein starkes Frieren nach dem Essen entsteht, welches ein Uebelbefinden nach sich ziehen kann. — Deine Unterhaltung bei Tische muß auch nicht so seyn, daß du zu sehr und viel lachen müßtest; denn der Magen wird dadurch gestört. — Kurz vor Tische noch Toback rauchen, taugt nicht, denn es benimmt dem Magen die Eßlust, und der Zunge den richtigen Geschmack, und wenn man nicht ohne Speicheln rauchen kann, so taugt es wegen Verlustes des so nöthigen Speichels vollends Nichts.

Löb.

Löblich aber ist es, vor Tische den Mund mit kalten Wasser auszuspülen, auch einen guten Schluk kaltes Wasser zu trinken, als wodurch der Magen gereizt wird, seine Arbeit mit rascher Thätigkeit anzufangen. Reinlichkeit erfreuet das Herz, darum laß sie dir an deinem Tische sehr empfohlen seyn. Keine schmutzigen Hände, kein unreines Tischgedeck, keine Schnupftobacksdose auf den Tisch, kein Qualm und Gestank im Zimmer! — Ob du während der Mahlzeit trinken darfst? Wenn dich durstet; allerdings! Allein nicht zu viel. Darum ist es gut aus kleinen Gefäßen zu trinken, weil man sonst leicht zu viel auf einmal trinkt, mehr als der Durst verlangt hätte, wodurch nur die Verdauung im Magen gestört wird. — Vorzüglich hüte dich vor den zu warmen oder heißen Speisen. Bist du ein Gelehrter, oder sonst ein Mensch, der viel sizzen muß und wenig körperliche Bewegung hat, so ist es dir allerdings zu rathen mehr warme als blos kalte Speisen zu essen, denn man gedeihet unter solchen Umständen nicht recht wohl bei den letzten; aber nur lauwarm müssen alle Speisen seyn. Durch heiße werden Zähne, Zunge, Schlund und Magen höchst verderbt und geschwächt. Das Getränk hingegen muß alles kalt seyn, doch nie so kalt, daß es den Zähnen oder Magen empfindlich wäre. Am wenigsten muß man solches kaltes Getränk gleich auf sehr warme Speisen genießen, wodurch man

sich

sich wenigstens einen peinlichen Magenkrampf auf lange Zeit zuziehen kann. — Deine Teller, Löffel, Salzfässer, müssen nicht von Zinn, sondern von Töpfergut, Fayence u. d. gl., Silber, Glas, seyn; denn das Zinn ist selten rein und enthält Blei, wovon leicht etwas abgeschabt oder von sauren Speisen aufgelöst wird. Auch die Schüsseln zu sauren Speisen müssen von Töpfergut seyn. Deine Kochtöpfe könnten vielleicht eine schlechte Bleiglasur haben, daher ist es gut, solche neue Töpfe mit etwas heißem Essig auszubrühen und ihn eine Nacht darin kalt werden lassen. Ist die Glasur schlecht, so hat der Essig etwas davon aufgelöst, und schmeckt süßlich zusammenziehend, und solche Töpfe muß man verwerfen. — Endlich so ist es dir gut, etwas lange am Tische zu weilen und immer kleine Pausen im Essen zu machen, vorzüglich, damit du desto eher beurtheilen kannst, ob du auch wirklich noch Etwas bedürfest, oder dich nun behelfen könnest. Du wirst dadurch sehr zur Mäßigkeit gewöhnt werden.

Zweitens: Was hast du nach Tische zu thun? — Du mußt gleich nach Tische keine anstrengende Arbeit weder mit dem Körper noch mit dem Geiste thun. Du fühlst dich nicht aufgelegt dazu? folge der Natur, sie meint es gut. Am schädlichsten sind solche Arbeiten, wobei der Unterleib

leib gepreßt oder stark bewegt wird. Eine Stunde geschäftiger Müssiggang ist nach Tische sehr zu empfehlen. Schlaf ist gerade nicht nöthig, doch ist er dir erlaubt, wenn er nur kurz ist, höchstens eine Stunde. — Kannst du das Trinken versparen bis zwei drei Stunden nach der Mahlzeit, so wird es dir desto besser bekommen. Und dann ist die beste Zeit, dir eine tüchtige körperliche Bewegung zu machen. — Ob du gleich nach Tisch das beliebte Verdauungspfeifchen schmauchen darfst, kommt darauf an, ob du speichelst beim Schmauchen. Nicht? so schmauche, wenn du es nicht lassen kannst! Speichelst du aber, so ist es ja unverzeihliche Thorheit, dasjenige auf die Erde zu werfen, was deinem Magen, folglich der guten Erhaltung deines Lebens so unentbehrlich ist. — Hast du nach Tische nichts besseres zu thun — so empfehle ich dir bestens — dieses mein Buch!

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Schlüter, Johann V. F.

Tischbuch zur Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit

Braunschweig 1800

Regensburg, Staatliche Bibliothek -- 999/Med.833
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11106797-5
VD18 12562459-001